มหาสติปัฏฐาน ๔

โดย

พระมหาวีระ ถาวโร

จัดพิมพ์เป็นบรรณาการเนื่องในการฌาปนกิจศพ

นางเรียม เงินดี

294.3122
พ358มร

ณ วัดเพชรสมุทรวรวิหาร จังหวัดสมุทรสงคราม

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๑๖

มหาสติปัฏฐาน ๔

โดย

พระมหาวีระ ถาวโร



จัดพิมพ์เป็นบรรณาการเนื่องในการฌาปนกิจศพ

นางเรียม เงินดี

ณ วัดเพชรสมุทรวรวิหาร จังหวัดสมุทรสงคราม

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๑๖

เลขหมู่ 294.3192
พ 358 มร
เลขทะเบียน
017332

คำปรารภ

ข้าพเจ้ามีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสพิมพ์หนังสือ **"มหาสติปัฏฐาน ๔"** ของหลวงพ่อมหาวีระ ถาวโร และนำมาแจกเนื่องในงานฌาปนกิจแม่ของข้าพเจ้า ในวันที่ ๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ นี้

ขอขอบพระคุณท่าน พล อ.ต. ม.ร.ว. เสริม สุขสวัสดิ์ และภรรยา ที่ได้กรุณาให้ข้าพเจ้าได้ไปพบและขออนุญาตพิมพ์หนังสือเล่มนี้จากหลวงพ่อโดยตรง และท่านก็ได้เมตตาอนุญาตให้พิมพ์ด้วยความเต็มใจ เป็นบุญของแม่ที่ได้หนังสือเล่มนี้แจกเป็นที่ระลึก

บุญกุศลจากการเผยแพร่หนังสือที่มีคุณค่าเล่มนี้ จงบันดาลให้แม่ประสบความสุขในสัมปรายภพ เทอญ.

จากลูก ๆ



คุณแม่เรียม เงินดี

ชาตะ วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๔๗

มรณะ วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๖

ประวัติ

คุณแม่เรียม (เดิมชื่ออ้อน) เงินดี เกิดเมื่อวันพุธที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๔๗ ที่บ้านปากคลองลัดจวน ตำบลบ้านปรก อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม เป็นบุตรหมื่นอาจชะนะพงษ์ (เล็ก ชะนะ) และนางหอม ชะนะ มีพี่น้องท้องเดียวกันเพียงหนึ่งคน คือ นายรื่น ชะนะ ผู้เป็นพี่ชาย

เมื่ออายุยังเยาว์วัยได้เรียนหนังสือกับขุนวิทยานุกูลกวี (มหาทอง เครือชะเอม ป. ๙) ผู้เป็นลุง จนอายุเข้าเกณฑ์ศึกษา จึงได้ไปเรียนที่โรงเรียนแหลมวิทยาคม (ขณะนี้เป็นโรงเรียนศรัทธาสมุทร) โรงเรียนประจำจังหวัดสมุทรสงคราม

เมื่ออายุได้ประมาณ ๑๙ ปี ได้สมรสกับนายบุ่น เงินดี (บุตรนายเปรมและนางแสง) มีบุตร ๓ คน

๑. นางเอื้ออารี (เดิมชื่อทองหล่อ) ฤทธิเดช

๒. น.ส. ตลับ เงินดี

๓. นางสริ่ม นลราชสุวัจน์

เมื่อคืนวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๑๖ ได้ถึงแก่กรรมไปอย่างสงบเนื่องจากเกิดอาการอ่อนเพลียมากและหลับไปโดยมิได้แสดงอาการทุกขเวทนาให้ปรากฏแก่ผู้ใดเลย

คุณแม่เรียมครองเรือนโดยประกอบอาชีพทำสวนเป็นหลัก รักการศึกษาและมั่นอยู่ในพุทธศาสนา รักษาศีล ๕ และปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด รักลูกยิ่งกว่าชีวิต ได้พยายามส่งเสริมให้ลูกหลานทุกคนได้รับการศึกษาถึงขั้นอุดมศึกษา ใช้เวลาว่างด้วยการอ่านหนังสือธรรมะและสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำตั้งแต่เด็กจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

คุณแม่เรียมมีบุตรหลานโดยตรงลงมา คือ

๑. นางเอื้ออารี ฤทธิเดช (สามีชื่อนายชื่น ฤทธิเดช) มีบุตร ๒ คน คือ

๑) น.ส. กอบกาญจน์ ฤทธิเดช

๒) นายอุดม ฤทธิเดช

๒. น.ส. ตลับ เงินดี

๓. นางสริ่ม นลราชสุวัจน์ (สามีชื่อนายทองสืบ นลราชสุวัจน์) มีบุตร ๒ คน

๑) น.ส. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์

๒) นายพีรยุทธ์ นลราชสุวัจน์

อนุสรณ์
ถึง
คุณโยมบ้าเรียม เงินดี (อ้อน)

เนื่องในงานฌาปนกิจศพ คุณโยมบ้าเรียม เจ้าภาพได้ปรารภให้อาตมาเขียนคำไว้อาลัยแด่คุณโยมบ้าสักเล็กน้อย อาตมาจึงได้รับเขียน และเขียนด้วยอนุสรณ์ถึงคุณความดีที่คุณโยมบ้าได้ประกอบไว้เมื่อเวลายังมีชีวิตอยู่ เนื่องด้วยคุณโยมบ้าได้มีความคุ้นเคยสนิทสนมกับอาตมาในนามญาติผู้ใหญ่คนหนึ่งตั้งแต่ในอดีตและปัจจุบัน พร้อมทั้งลูกหลานของคุณโยมบ้าทุกคนก็ได้มีความคุ้นเคยติดต่อร่วมการกุศลกับอาตมาเป็นนิตย์ เมื่ออาตมาอุปสมบทแล้ว เฉพาะคุณโยมบ้าก็ได้มาเยี่ยมเยียนติดต่อช่วยเหลือเนื่องในการบุญกุศลและกิจส่วนตัวแก่อาตมาอยู่เสมอมา จนคุณโยมบ้าได้สิ้นชีวิตจากไป

เฉพาะส่วนตัวของคุณโยมบ้าเรียมนั้น นับว่าเป็นผู้มีอัธยาศัยสุขุมรอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น อ่อนโยน ไม่ค่อยจะดุจะว่านินทาใคร ไม่ชอบการมีปากมีเสียงกับผู้ใด วาจาก็พูดแต่คำสุภาพเรียบร้อย เสียงพูดเบาช้า ๆ ไม่แสดงความโกรธหรือโทสะต่อใคร ๆ แม้แต่ลูกหลาน ถ้ามีความไม่พอใจอะไรบ้างก็นิ่งเฉยเสีย ไม่บ่นไม่ว่าให้ก่อเกิดความรำคาญแก่ผู้พบเห็น และมีจิตใจเมตตากรุณา โอบอ้อมอารีต่อบรรดาลูกหลานตลอดถึงบุคคลทั่วไป พร้อมทั้งมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือต่อญาติพี่น้องบ้านใกล้เรือนเคียง แม้แต่ยาจกวณิพกที่มาขอความช่วยเหลือ คุณโยมบ้าก็ให้การสงเคราะห์โดยให้สิ่งของเงินทองแก่ผู้มาขอความช่วยเหลือนั้นตามสมควร ตลอดถึงสัตว์เดียรฉานเฉพาะปลาเป็นต้น ก็มีความกรุณาสงสาร ซื้อมาปล่อยอยู่เสมอ

เรื่องบุญกุศล ก็ได้มีจิตศรัทธาเลื่อมใส ร่วมไปทำกุศลตามวัดต่าง ๆ บ้าง ทำที่บ้านบ้าง เฉพาะที่บ้านก็ได้ทำบุญใส่บาตรตอนเช้าทุก ๆ วัน บางวันก็ลงไปใส่บาตรด้วยตัวเอง ตามปกติคุณโยมบ้าเรียมเป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์ ร่างกายอ้วนแข็งแรง พายเรือเก่ง เมื่อมีธุระอะไรที่ตลาด ก็พายเรือไปที่ตลาดแม่กลองเองเป็นประจำ อีกประการหนึ่งที่จะอดกล่าวเสียมิได้ก็คือเป็นผู้มีจิตใจเลื่อมใสในพุทธศาสนา เฉพาะเรื่องงานปิดทองฝังลูกนิมิต เป็นผู้มีศรัทธาปสาทะมากได้ไปงานปิดทองฝังลูกนิมิตตามวัดวาอารามต่าง ๆ มากมาย บางครั้งวันเดียวไปถึง ๒ วัด เช่นไปปิดทองลูกนิมิตที่วัดปากน้ำภาษีเจริญแล้วเลยไปปิดที่วัดชลประทาน ปากเกร็ด นนทบุรีอีก

เนื่องจากคุณโยมบ้ามีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ ไม่ค่อยเจ็บป่วย การเดินขึ้นรถลงเรือก็แข็งแรงว่องไวมีความอดทนดี ประกอบกับมีศรัทธาเชื่อว่าปิดทองฝังลูกนิมิตได้เจ็ดวัดแล้วไม่ตกนรก เมื่อรู้ว่าวัดไหนมีงานฝังลูกนิมิตที่จังหวัดใกล้เคียงหรือที่จังหวัดสมุทรสงคราม ที่ไปสะดวก จะต้องไปโดยไปกับหลาน ญาติพี่น้องบ้าง บางวัดไกลหน่อยก็ค้างคืนที่วัดนั้น เมื่อหลายปีก่อนที่คุณโยมบ้าร่างกายยังแข็งแรงดีได้เคยปรารภกับอาตมาว่า ถ้ารู้ว่าวัดไหนมีงานฝังลูกนิมิตก็ให้จดจำมาบอกด้วย อาตมาก็รับคำ และเมื่อรู้ว่าวัดนั้น ๆ มีงานฝังลูกนิมิต ประกอบกับเห็นว่าการคมนาคมสะดวก คุณโยมบ้าพอจะไปได้ ก็ได้ไปบอกให้ทราบ เมื่อทราบก็มีศรัทธาอย่างมาก อุตส่าห์เพียรพยายามไปปิดทองลูกนิมิตงานวัดนั้น ๆ จนสำเร็จแทบทุกวัดเท่าที่อาตมามาบอก

การประกอบคุณความดีต่าง ๆ ที่เล่ามาโดยสังเขปนี้ก็เป็นกุศลกรรมส่วนหนึ่งของคุณโยมบ้าที่ได้ประกอบไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ เท่าที่อาตมารู้ แต่ยังมีคุณงามความดี และกุศลบุญอีกมากที่คุณโยมบ้าได้บำเพ็ญไว้ แต่อาตมาไม่อาจทราบได้ เฉพาะการใส่บาตร ปล่อยปลา และปิดทองลูกนิมิตนั้น เป็นกุศลผลบุญของโยมบ้าอย่างมาก และผลบุญทั้งหมดนั้น ก็จะเป็นดุจเงาที่ติดตามดวงวิญญาณของคุณโยมบ้าเรียมไปสู่ปรโลก และเหมือนแสงพระจันทร์วันเพ็ญที่ฉายแสงแห่งความเยือกเย็น สุขกาย สุขใจ มาให้แด่คุณโยมบ้าในสุคติภพ และเมื่อคุณโยมบ้าได้เกิดมา โดยได้บำเพ็ญสาระประโยชน์ให้แก่ตนเอง แก่ครอบครัว แก่ชาติ และพระศาสนา พอเหมาะสมควร "ก็เป็นการมาสู่โลกนี้ด้วยความดี" อนึ่ง เมื่อถึงเวลาสิ้นใจ คุณโยมบ้าก็นอนหลับหมดลมไปอย่างสงบในเวลากลางคืนของคืนวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๑๖ โดยไม่ได้ป่วยไข้ และลูกหลานไม่รู้ไม่ได้พยาบาลเลย ชีวิตท่านได้ดับไปแล้วอย่างสงบ เหมือนเทียนไขที่หมดเชื้อแล้วดับไปเอง จึงได้ชื่อว่า "ชีวิตที่สว่างมาแล้วก็สว่างไป"

ด้วยอำนาจกุศลจริยาทั้งหมดที่คุณโยมบ้าเรียม เงินดี ได้บำเพ็ญไว้แล้วก็ดี ทั้งส่วนที่บรรดาลูกหลานญาติสนิทมิตรสหายได้ร่วมกันบำเพ็ญอุทิศให้โดยตลอดมาด้วยดี ขอส่วนกุศลผลบุญนั้นทั้งหมดให้สำเร็จแก่คุณโยมบ้าเรียม เงินดี ผู้ล่วงลับไปแล้ว และขอดวงวิญญาณของคุณโยมบ้าเรียม เงินดี ไม่ว่าจะสถิตย์อยู่ ณ สถานวิมานชั้นใด จงทราบด้วยญาณวิถีทางใดทางหนึ่งแล้วอนุโมทนา และจงสำเร็จเป็นปัตตานุโมทนามัย เพื่อสัมฤทธิ์ผลเป็นหิตานุประโยชน์ในสุคติภพโน้นเทอญ.

โกสโล ภิกขุ

ระลึกถึงพระคุณแม่

แม่เรียม เงินดี เป็นพรหมของลูกโดยแท้จริง แม่ทำทุกอย่างเพื่อความสุขและความเจริญก้าวหน้าของลูก อาหารการกินมิให้ขาดแคลน ท่านยึดหลักเตรียมอาหารไว้เผื่อคนกิน ท่านสอนให้เก็บอาหารไว้พร้อม เผื่อคนโซ ตัวท่านเองเป็นผู้นำในการประกอบอาหารทุกมื้อ คอยระวังมิให้ข้าว น้ำ ฟืน ถ่าน ฯลฯ ขาดแคลน คอยหาเพิ่มเติมให้บริบูรณ์อยู่เสมอ

ในด้านความรักลูก แม่รักลูกเป็นเยี่ยม ลูกอยู่ที่ไหนแม่จะตามไปดูให้รู้เห็นว่าทุกข์สุขอย่างไร และยังหอบหิ้วเอาส้มสูกลูกไม้ ของเปรี้ยวหวาน จืดเค็ม ติดไปด้วยจนมากเกินขนาด เจือจานไปถึงเพื่อนฝูงของลูกอย่างมากมายและทั่วถึง จนเพื่อน ๆ ของลูกก็พลอยเรียกท่านว่าคุณแม่ด้วยความเต็มใจ รู้สึกว่าชีวิตของท่านขึ้นอยู่กับคำว่าลูกเท่านั้น

เกี่ยวกับการศึกษา สมัยก่อนไม่นิยมให้สตรีไปศึกษาเล่าเรียนต่างถิ่น แต่แม่ส่งเสริมให้ลูกทุกคนได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวาง คอยเอาใจใส่เรื่องการเรียน จะหมดเปลืองสักเท่าไรเพื่อการศึกษาของลูกแม่ยอมทุ่มเทให้อย่างเต็มที่ ลูกไปเรียนที่ใด จะไกลและลำบากสักเพียงไรแม่ก็ตามไปเฝ้าดูการเรียนของลูก จนถึงชั้นหลานท่านก็ยังเอาใจใส่ตลอดมา

แม่ยึดมั่นอยู่ในพุทธศาสนา คอยอบรมสั่งสอนให้ลูกหลานตั้งอยู่ในศีลธรรม แม้ว่าเดิมแม่จะเป็นคนโกรธง่ายก็จริง แต่ท่านก็พยายามปฏิบัติธรรม ฝึกจิตใจ จนความโกรธในตัวท่านลดน้อยลงไปมาก ในระยะหลัง ๆ นี้ท่านไม่เคยแสดงความโกรธให้เห็นเลย ประกอบกับท่านไม่มีความโลภและหลงมาแต่เดิมด้วย นับว่าท่านตัดกิเลสได้มาก ลูกมั่นใจว่าวิญญาณของแม่ต้องไปสู่สุขคติ เพราะแม่รักษาศีลห้า ศึกษาธรรมและทำบุญด้วยการบริจาคอยู่เสมอ โดยเฉพาะใส่บาตรหน้าบ้านทุกวันตั้งแต่เป็นเด็กไม่เคยขาด แม่จึงเป็นตัวอย่างที่ดีที่พวกเราควรเจริญรอยตาม

แม้ข้าพเจ้าจะเป็นบุตรเขย แต่ก็เคารพและรักท่านเหมือนแม่บังเกิดเกล้าจริง ๆ ข้าพเจ้าได้ตั้งตัวและมีอาชีพเป็นหลักฐานมาจนบัดนี้ก็ด้วยใบบุญของท่าน ข้าพเจ้าและบุตรภรรยามีแต่ความสุขและเจริญก้าวหน้า เมื่อท่านจากไปก็ย่อมทำให้ข้าพเจ้าผู้ยังเป็นปุถุชนอยู่เสียใจ และอาลัยรักอย่างสุดที่จะพรรณนา ขอให้วิญญาณของแม่จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพนั้นเทอญ.

ชื่น ฤทธิเดช

วันนี้ได้มีโอกาส มาพบกับบรรดาท่านพุทธบริษัทตามปกติ ก็จะขอพูดเรื่อง **มหาสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔** ตามที่ได้แจ้งไว้แก่บรรดาท่านพุทธบริษัทตั้งแต่วันพุธที่แล้ว มหาสติปัฏฐานสูตรน่ะ มีใจความตามบาลีอย่างนี้นะ อาตมาจะเอาหนังสือบาลีมาอ่านให้ฟังเฉพาะเป็นตอนๆ ไป แต่ว่าจะแปลเป็นภาษาไทยเลย การแปลบาลีเป็นภาษาไทยโดยปัจจุบันทันด่วน ศัพท์แสงมันก็อาจจะไม่สละสลวย ก็เรียกว่าจะเป็นศัพท์สนามมากเกินไป แล้วก็จะอธิบายทับตามหลัง ที่จะเอาบาลีมาอ่านให้ฟังก็เพื่อจะได้ให้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายรู้เนื้อแท้ว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองนั้น ท่านตรัสไว้ว่ายังไง ไม่ใช่อยู่ ๆ ก็จู่โจมขึ้นมาว่า นี่ มหาสติปัฏฐานสูตรน่ะเป็นอย่างนี้ แล้วก็ไม่บอกต้นเค้ากัน อธิบายกันไป ดีไม่ดีก็พาญาติโยมบรรดาพุทธบริษัททั้งหลายเข้าป่าเข้ารกไป อาตมาเองก็ไม่ได้ไว้วางใจความดีของตนเอง หมายความว่าไม่เชื่อว่าตนเองนี้เป็นคนรู้จริง เมื่อเอาบาลีมาแปลให้ฟังแล้ว ต่อแต่นั้นไป บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ที่บันทึกไว้หรือจดไว้ ก็จะได้เอาไปวินิจฉัยเองว่าสิ่งเหล่านี้ หรือตอนนี้ หัวข้อนี้ ควรจะปฏิบัติยังไง ที่หลวงตาแกพูดมาน่ะมันตรงหรือไม่ตรง ถ้าไม่ตรงกับอัธยาศัยก็จะได้พลิกแพลงเสียใหม่ ไปหาใครแนะนำให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ต่อแต่นี้ไปอาตมาจะขออ่านบาลีมหาสติปัฏฐานเอาเฉพาะตอนต้น ๆ นะ ตามที่ท่านทำปฐมสังคายนากันครั้งแรก มีพระมหากัสสปเป็นประธาน แล้วก็มีพระอานนท์เป็นผู้ว่าการฝ่ายพระสูตรและพระอภิธรรม พระอานนท์ท่านกล่าวไว้อย่างนี้ว่า

"ข้าพเจ้าผู้ชื่อว่าอานนท์ ได้สดับมาเฉพาะพระพักตร์ของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ฟังมาแล้วอย่างนี้ กล่าวคือ ครั้งหนึ่ง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ที่นิคมของชาวกุรุ ซึ่งมีชื่อว่ากัมมาสตกัมมะนิคม ในแคว้นกุรุ ในที่นั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตักเตือนภิกษุทั้งหลายให้ตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตามภาษาบาลีใช้คำว่าภิกขเว ดังนี้แล้ว ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นทูลรับคำว่า พระเจ้าข้า สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้โปรดประทานพระธรรมเทศนาแก่ภิกษุเหล่านั้นว่า ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเอก เป็นทางให้เกิดความบริสุทธิ์แก่สัตว์ทั้งหลาย

เป็นทางระงับเสียซึ่งความเศร้าโศรกและเสียใจ และความพิไรรำพัน เป็นทางให้เข้าถึงซึ่งความสิ้นทุกข์และโทมนัส เป็นทางให้ได้ซึ่งอรรถธรรมที่ควรรู้ เป็นทางให้สำเร็จซึ่งพระนิพพาน ทางเอกนี้คือสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ คืออะไรบ้าง คือสูตรในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ต้องเป็นผู้มีความเพียร เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ จึงจะกำจัดอภิชชาและโทมนัสเสียได้"

เอาละ สำหรับตอนนี้อ่านแค่นี้นะ เป็นหัวข้อสำหรับเทศน์ เป็นอารัมภบทที่พระพุทธเจ้าตรัส แต่จะขออธิบายกันเสียนิดหนึ่ง คำที่ท่านกล่าวในตอนต้นว่า ข้าพเจ้าผู้ชื่อว่าอานนท์ นี่ท่านกล่าวในสมัยที่ทำปฐมสังคายนา และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า มหาสติปัฏ-ฐานนี้เป็นทางเอก คือเป็นทางชั้น ๑ ไม่มีทางใดที่จะมาเทียบมาเปรียบได้ เป็นทางชั้น ๑ เป็นทางให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย แล้วถ้าใครทำได้แล้ว บุคคลนั้นจะเป็นผู้บริสุทธิ์ และจะระงับเสียได้ซึ่งความโศกเศร้าและเสียใจ ความโศกก็ดี ความเสียใจก็ดี จะไม่มีแก่นักเจริญพระ-กรรมฐาน และความพิไรรำพันเสียดายข้าวของหรือบุคคลและสัตว์ที่เสียไป อันนี้ก็จะไม่มี เป็นทางที่จะให้เข้าถึงซึ่งความสิ้นทุกข์และโทมนัส คนเราที่ลำบากอยู่เวลานี้ก็เพราะเป็นคนมีความทุกข์ ความโทมนัส ความเสียใจ นี่ถ้าปฏิบัติพระกรรมฐานได้ละก็ สิ้นทุกข์สิ้นโทมนัสแน่

สติปัฏฐาน ๔ นี้ มีอะไรบ้าง ท่านกล่าวว่า *๑. ให้พิจารณากายในกาย ๒. พิจารณาเวทนาในเวทนา ๓. พิจารณาจิตในจิต ๔. พิจารณาธรรมในธรรม* อันนี้แปลกไหม นี่เป็นหลักสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนะ จำไว้ให้ดีนะตอนต้นนี่น่ะ ว่าพระพุทธเจ้าให้พิจารณากายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต พิจารณาธรรมในธรรม แล้วก็จะต้องเป็นผู้มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ นี่ท่านทั้งหลายที่มีความปรารถนาอยากจะได้ขุนพลแก้ว ขุนคลังแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้วละก็ ต้องปฏิบัติตามนี้นะ การพิจารณากายในกายก็ดี การพิจารณาเวทนาในเวทนาก็ดี การพิจารณาจิตในจิตก็ดี การพิจารณาธรรมในธรรมก็ดี จะยังไม่พูด เพราะพระพุทธเจ้าท่านจะพูดต่อไปทีนี้ ฟังท่านพูดต่อไปนะ

ข้อว่า *ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายนั้นคืออะไร* ท่านว่าอย่างนั้น ท่านเทศน์น่ะท่านเทศน์แบบวิธีคุยธรรมดาๆ ท่านถามท่านตอบของท่านเอง ไม่เหมือนตาโกล้งที่เทศน์หรอก เวลา

ขึ้นธรรมมาสน์ละปาว ๆ ๆ ๆ ไปทีเดียว ชาวบ้านชาวเมืองจะพูดบ้างก็ไม่ได้ พอเทศน์จบก็กลับกุฏิ ชาวบ้านชาวเมืองจะรู้หรือไม่ก็ช่าง เทศน์ให้จบไปเท่านั้น การเทศน์แบบนี้มันไม่ดีอยู่อย่างหนึ่งคือหมายความว่าไม่ได้ผลกับชาวบ้านผู้ฟัง ถ้าเทศน์แบบของพระพุทธเจ้า คุยกันไปคุยกันมาอย่างนี้มีประโยชน์เยอะ

อ่านกันต่อไป ข้อว่าภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายนั้นคืออย่างไร นี่ท่านถามนะ ท่านถามของท่านเอง แล้วท่านตอบของท่านเองว่า คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่า หรือว่าอยู่ที่โคนต้นไม้ หรือไปอยู่ที่ว่างบ้านเรือน แล้วก็นั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติอันเป็นเครื่องกำหนดไว้ ภิกษุนั้นหายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าก็มีสติ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น ภิกษุนั้นย่อมศึกษาว่า เราจะกำหนดกองลมทั้งปวงแล้วจึงหายใจออก เราจะกำหนดกองลมทั้งปวงแล้วจึงจะหายใจเข้า เราจะระงับกองลมแล้วจึงจะหายใจออก เราจะระงับกองลมแล้วจึงจะหายใจเข้า ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึงผู้ฉลาดหรือว่าลูกมือช่างกลึง เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ว่าชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ว่าเราชักเชือกกลึงสั้น ฉันใด ข้อนี้ก็ฉันนั้น เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น ภิกษุนั้นย่อมศึกษาว่าเราจะกำหนดรู้กองลมทั้งปวงแล้วจึงจะหายใจออก เราจะกำหนดรู้กองลมทั้งปวงแล้วจึงจะหายใจเข้า เราจะระงับกองลมแล้วจึงจะหายใจออก จะระงับกองลมแล้วจึงหายใจเข้า บาลีวันนี้ฟังเพียงเท่านี้นะ

ทีนี้ การพิจารณากายในกาย ในขั้นแรก ท่านถือเอากองลมเป็นสำคัญ นี่ไม่ได้มีแต่เท่านี้นะ ยังมีอีกเยอะ เอาจุดแรกทีเดียว จุดเริ่มต้น อันนี้เขาเรียกว่า **อานาปานบรรพ** หรือว่า **อานาปานุสติกรรมฐาน** นั่นเอง จำให้ดีนะบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท เฉพาะอานาปานุสติกรรม-ฐานนี้มีกำลังมาก มีความสำคัญมาก สามารถทรงฌาน ๔ ได้ แล้วถ้าหากว่าท่านเจริญตามแบบในนี้ท่านก็จะมีความสุขแบบสุขวิปัสสโก แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ เราจะดัดแปลงขึ้นไปสู่วิชาสาม อภิญญา๖ ปฏิสัมภิทาญาณก็ทำได้ จะทำกันตอนไหนเล่า ก็ทำกันตอนอานา-ปานุสติกรรมฐานนี่แหละ อีตรงนี้แหละ ตรงอานาปานุสติกรรมฐานนี่แหละ จะสามารถสร้างวิชาสาม อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทาญาณก็ทำได้ อยากจะฟังไหมล่ะ ถ้าอยากจะฟังละก็ จดหมายกันมานะ

บอกกันมา บอกอยากจะฟังตามนั้นแล้วจะพูดให้ฟัง บางทีก็จะไปพูดตอนจบ เฉพาะอย่างยิ่งตอนวิชาสามนี่ จะพูดทิ้งไว้เฉพาะในเวลาที่ว่าอานาปานุสติกรรมฐาน เผื่อว่าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่สนใจวิชาสามจะได้เอาไปใช้ เพราะอะไรจึงมีความประสงค์อย่างนั้น เพราะว่าเรื่องราวของพระพุทธศาสนานี่มีความสงสัยกันมาก มีความสงสัยอยู่เพราะอะไร เพราะว่าพระพุทธเจ้าของเราทรงเทศน์เรื่องนรกก็ดี เรื่องสวรรค์ก็ดี เรื่องเทวดา เรื่องพรหม เรื่องภูตผีต่างๆ เรื่องกฎของกรรมต่าง ๆ ไว้มาก ถ้าหากว่าเราจะปฏิบัติกันแบบดำดินเสมอไป เอาแค่ความสุขใจสำหรับคนที่ไม่สงสัยก็ดี ถ้าบังเอิญมีผู้สงสัยขึ้นมาว่าพระพุทธเจ้าเทศน์ไว้อย่างนี้จะเทศน์ตรงตามความเป็นจริงหรือเปล่าหรือว่ามุขขึ้นมา หมายความว่าไปอ้างสิ่งที่คนไม่สามารถจะเห็นได้ด้วยตาเปล่า นี่ความสงสัยอย่างนี้อาจจะมี นรกที่ว่ามีจริงอยู่ที่ไหน สวรรค์ที่ว่ามีจริงอยู่ที่ไหน พรหมโลกที่ว่ามีจริงอยู่ที่ไหน พระนิพพานที่ว่ามีจริงมีสภาวะเป็นอย่างไร นี่ความสงสัยอาจจะมี หรือไม่ใช่ว่าอาจจะหรอก มีกันเยอะแยะแล้ว แล้วก็มีกันนับไม่ถ้วน แล้วมีคนอย่างอาตมาเองก็เคยได้ฟังมา ว่าเขาว่านรกมีจริงสวรรค์มีจริงเราไม่เห็นเลย ดีไม่ดีนักพรตด้วยกันนั่นแหละ กลับปฏิเสธนรกสวรรค์เสียอีก บวชไปแล้วเกิดกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิไปอย่างนี้ก็มีมาก ทีนี้ เพื่อจะให้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท รู้เรื่องคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าด้วยความรู้จริงเห็นจริง ในอานาปานุสติกรรมฐานนี้ จึงจะนำเอาหลักสูตรของวิชาสามมาพูดเคล้าเข้าไว้ด้วยถ้าสามารถทำได้ ตอนนั้นเอาไว้ทีหลัง เอาไว้เมื่อถึงเวลาอันสมควร เมื่อพูดอานาปานุสติจบก็จะพูดวิธีปฏิบัติให้เข้าถึงวิชาสามเลย

วิชาสามมีอะไรบ้างก็ขออภัย ตอนนี้ยังไม่พูดหรอกนะ เพราะจะเสียเวลา เวลาจะหมดอยู่แล้ว เคยว่ามาบ่อย ๆ ตานี้มาว่ากันถึงตอนนี้ดีกว่า ตอนที่ท่านให้พิจารณากายในกาย เฉพาะอย่างยิ่งอานาปานุสติกรรมฐานนี่นะ ท่านสอนเข้าไปทีละนิดๆๆ ท่านไม่ได้หักโหม เห็นลีลาคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือยัง ที่พวกเราสอนกันเองมักจะอึกอักก็ให้เด็กแบกช้าง ไปจูงช้างมาบอกว่านี่ช้างนา ไอ้หนู แบกซิ มันจะไปแบกไหวที่ไหน มันแบกไม่ไหวหรอก ถึงแม้ผู้ใหญ่ก็เหมือนกันถ้าไม่ได้ซ้อมแบกมาตั้งแต่ช้างยังตัวเล็กๆ ก็ไม่มีโอกาสจะแบกไหว ถ้าหากว่าช้างเกิดมาตัวเล็ก เราเป็นผู้ใหญ่แล้ว แล้วก็แบกช้างทุกวัน ๆ ช้างมันค่อย ๆ โตขึ้น กำลังเราค่อย ๆ เพิ่มขึ้น อย่างนี้มันก็สามารถจะแบกไหว ข้อนี้มีอุปมาฉันใด แม้คำสอนของพระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขั้นอานาปานุสติกรรมฐาน คือกรรมฐานที่เข้าถึงจุดของฌานสี่ นับเป็นกรรมฐานที่มีความ

สำคัญมาก กรรมฐานกองนี้ถ้าใครไม่สามารถเข้าถึงฌานเสียได้แล้วไม่สามารถจะทรงไว้ได้กรรมฐานทุกกอง ที่ท่านปรารถนาจะทำ ไม่มีประโยชน์เลย เพราะว่าอะไร เพราะว่าไม่สามารถจะทรงสมาธิไว้ได้

ตอนที่ท่านสอนอานาปานุสติกรรมฐานตอนต้น ว่าเมื่อเราหายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ วันนี้เอาแค่นี้แหละนะ ระหว่างวันพุธนี้ถึงพุธหน้า ต้องการให้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททำแค่นี้นะ คือว่าหายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ ไอ้คำว่าสตินี่แปลว่า นึกได้ รู้อยู่ นะ คำว่ามีสตินี่ ตัวนึกเข้าไว้ ตัวไม่ลืม หากจะพูดตามภาษาไทยก็จะต้องบอกว่า นี่ พวกเธอ ถ้าปรารถนาความดีน่ะ จงกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเอาไว้ เวลาจะหายใจเข้าก็ตาม เวลาจะหายใจออกก็ตามต้องรู้เข้าไว้ รู้ลมเข้าไว้ เวลาลมเข้าให้รู้ว่าลมเข้า ลมออกก็ให้รู้ว่าลมออก ถ้าพูดว่าสติ ดูเหมือนว่ามันยุ่ง ๆ ไปสักหน่อย เอาคำว่ารู้นี่ดีกว่า แล้วรู้น่ะ รู้ตรงไหน รู้ตรงจมูก ไม่ต้องรู้มาก เวลาลมเข้ามันกระทบจมูก เวลาลมออกมันกระทบจมูก เอาแค่รู้อย่างเดียว ไอ้รู้สั้นรู้ยาวนี่ยังไม่ต้องในช่วง ๗ วันนี้ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย หรือพระคุณเจ้าที่รับฟัง รู้สึกว่าพระก็มากเหมือนกันที่สนใจในกรรมฐาน พระทางจังหวัดสิงห์บุรีนั่นมาบ่อย นครสวรรค์ พิจิตรนี่มาบ่อยสนใจเรื่องพระกรรมฐาน มาถามถึงกุฏินี่มาบ่อย ๆ แต่โอกาสที่จะพูดกันมันก็น้อย หากว่าพระคุณเจ้าหรือท่านทั้งหลายที่มีความสงสัยในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือเรื่องราวที่พูดไปตอนใดตอนหนึ่งละก็ จดหมายถามก็ดีจะได้ตอบให้ทางออกอากาศนี่ มันสะดวกหน่อย ทั้งนี้เพราะอะไร ท่านมาหาที่กุฏินี่มาเจอะเอาแขกเข้า โอกาสที่ท่านจะพูดมันก็ไม่มี เอาละ วันนี้เอาแค่นี้ละ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ช่วงพุธนี้เอาแค่รู้ รู้ลมเข้าและลมออก ถ้าหากจะถามว่าเวลารู้ลมเข้าลมออกใช้สถานที่แบบไหน จะนั่งแบบไหน จะนอนแบบไหน ยืนแบบไหน เดินแบบไหน ก็จะต้องตอบว่าไม่ต้องหาแบบ อีแบบไหนก็ตาม ถ้ามันสบาย เอาแบบนั้น เดินไปก็ให้รู้ลมเข้าลมออก นั่งอยู่ รู้ลมเข้าลมออก นอนอยู่ รู้ลมเข้าลมออก ยืนอยู่ รู้ลมเข้าลมออก จะไปนั่งขัดสมาธิหรือไม่ ไม่สำคัญถ้ามันมีเวลาว่างพอก็ไปขัดสมาธิก็ได้ ถ้ามันไม่ว่างพอ ท่านผู้หญิงจะทำครัว เวลาหั่นผักหั่นหญ้าซาวข้าว ทำกับข้าว รู้ลมเข้าลมออกไปด้วยก็ดี ท่านผู้ชายทำงานนอกบ้าน ทำงานในบ้าน รู้ลมเข้าลมออกไปด้วยก็ดี ทำอย่างนี้ให้ชิน จนกระทั่งจิตไม่ต้องระวังเรื่องลมเข้าลมออก รู้ได้เป็นปกติเป็นอัตโนมัติของมันเอง เวลาเราจะหายใจเข้าเราก็รู้ว่านี่เราหายใจเข้า เวลาเราจะหายใจออกเรา

ก็รู้ว่านี่เราหายใจออก เอาแค่นี้นะ แล้วก็หากจะมีท่านนักปราชญ์มาถามว่า แล้วมันจะได้ฌานได้ยังไง เอาเถอะ ค่อยๆทำไปเถอะ ทำตามนี้ก็แล้วกัน ค่อยๆทำไปแล้วจะรู้ผลเอง แล้วเวลาหายใจเข้า เวลาหายใจออกน่ะ อย่าไปดัดแปลงลมหายใจเสียนะ ถ้าร่างกายมันต้องการหายใจสั้นหรือยาว ปล่อยมัน หายใจแรงหรือหายใจเบา ปล่อยมัน ไม่ต้องฝืน ประเดี๋ยวจะคิดว่า เอ๊ะ หายใจนี่เราไม่ค่อยรู้สึกนี่ เบาๆ ปกติว่ามันเสียให้เต็มที่ ให้ดังบึ๊ดเข้า เข้าก็บึ๊ด ออกก็บึ๊ด อย่างนี้ใช้ไม่ได้ อย่างนี้ผิดแบบผิดแผน ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าให้ไปบังคับลมหายใจนะ ท่านเอาแต่เพียงว่าปล่อยลมหายใจ มันจะเป็นยังไงก็ช่างของมัน แต่ทว่าเราเอากันแค่ว่ารู้ลมเข้าลมออกก็แล้วกัน เอาแต่รู้แค่นี้นะ แล้วก็สถานที่กับเวลานี่ไม่จำกัด ไอ้เวลาที่เราจะนั่งสมาธิตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่นนั่นมันต้องเลือกเวลา ถ้าคนทำกรรมฐานทำเฉพาะจุดนั้นจุดเดียวละก็ ก็ต้องถือว่ายังห่างต่อพระ-กรรมฐานมากนัก เรื่องขุนพลแก้ว ขุนคลังแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว อะไรนี่นะนะ จักรแก้ว มณีแก้ว แก้วมณีหรือพระขรรค์แก้วน่ะ ไม่มีโอกาสจะได้ นักเจริญพระกรรมฐานจะได้ของแก้วๆ ที่กล่าวมาต้องเจริญแบบไม่มีเวลา เวลาสำรวมจิตจริงๆ คือเวลาตั้งเป็นสมาธิ กำหนดจิตเป็นสมาธิตั้งมั่น เพื่อให้ทรงฌานสูง นั่นควรจะกำหนดไว้ว่าเราจะทำเวลาเท่าไร เวลาที่เราจะกำหนดก็ควรกำหนดเวลาที่เราสบายที่สุด คือไม่ต้องตั้งเวลาแน่นอน เวลานั้น ถ้าไม่สบายก็นั่งหรือนอน หรือเดินไปตามอารมณ์ก่อนแบบจงกรม นี่จะว่าด้วยอิริยาบถ แต่ว่าถ้าสบายมากก็ทำ ดำรงจิตให้มั่นจะได้ทรงฌาน ยามปกติเราก็ทำเล็กๆน้อยๆไปแค่รู้ลมเข้า รู้ลมออก ในระหว่างพุธนี้ถึงพุธหน้า ยังไม่ต้องหวังฌาน เอาแค่นี้ให้ชำนาญเสียก่อน ถ้าอารมณ์แค่นี้เป็นเอกคตารมณ์แล้ว เรื่องฌานเป็นของไม่ยาก

ก่อนจะกลับ ก็ขอย้ำอีกนิดหนึ่ง ระหว่างพุธนี้ถึงพุธหน้า ขอให้บรรดาพุทธบริษัทจำไว้ว่า ท่านจะเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในบทว่าอานาปานบรรพ เราจะรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออกอยู่เสมอ เอาเท่านี้นะ จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน พระจะไปบิณฑบาต จะอาบน้ำ จะทำวัตร จะดูหนังสือ จะเดินไปไหน ชาวบ้านก็เหมือนกัน ทำการทำงานอย่างใดก็ตาม รู้ลมเข้ารู้ลมออก รู้แค่นี้นะ แล้วไม่ช้าจะดีเอง

เอาละ สำหรับวันพุธนี้ ก็ขอยุติเพียงเท่านี้ ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล จงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย วันนี้อาตมาได้มีโอกาสมาพบกับบรรดาท่านพุทธบริษัท ตามปกติในเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งสี่ เรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรตามที่กล่าวมาแล้วในวันก่อน ก็ดูเหมือนว่าจะพูดได้นิดเดียวเท่านั้น เพราะอะไร เพราะว่าเป็นอารัมภบทพจนคาถาเสียมาก ฉะนั้น วันนี้จะขอย้อนต้นสักนิดหนึ่งในข้อต้น ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีสติ หายใจเข้า จงรู้ว่าเป็นผู้หายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็จงรู้ว่าเป็นผู้หายใจออก นี่การสอนพระกรรมฐานของพระพุทธเจ้าท่านสอนเป็นระยะ ๆ คือไม่สอนแบบกระโจมให้ทีละมาก ๆ ในตอนแรกท่านบอกให้รู้แค่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เท่านี้เองนะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท

คราวนี้ในระหว่างวันพุธที่แล้วมา คือ ๗ วัน พุธก่อนถึงพุธนี้ บรรดาพุทธบริษัทกำหนดลมหายใจเข้าออกได้บ้างหรือยัง แล้วก็ทำตามที่เคยแนะนำมาได้บ้างหรือยัง ถ้ายังละก็ซ้อมเข้าไว้นะ ซ้อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกเฉยๆ วิธีซ้อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ก็รู้กันแค่จมูก เวลาลมหายใจเข้ากระทบจมูก เวลาลมหายใจออกกระทบจมูก นี่เรียกว่ากระทบเอาแค่จมูก ไอ้ริมฝีปากหรือที่ไหนต่อที่ไหนตามแบบวิสุทธิมรรคไม่ต้องใช้กัน ใช้กันตามแบบง่าย ๆ เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนวิธีง่าย ๆ อย่างนี้ชั่วระยะเวลา ๗ วัน ถ้ายังไม่ดีนะ ก็ทำต่อไปอีก ถ้ายังไม่ดีก็ทำเรื่อยไป เลย ๗ วันก็ใช้ได้ เอาจนกระทั่งว่าจะดี หมายความว่าการรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออกนี่เราไม่ต้องระวังกัน ไม่ต้องตั้งท่า ไม่ต้องหาเวลา จะเป็นเวลาใดก็ตาม เวลาที่กินข้าวอยู่ก็ดี หรือว่าเวลาทำการทำงานก็ดี เวลาพูดคุยกับเพื่อนฝูงก็ดี เดินไปก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ทุก ๆ อิริยาบถเราสามารถรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกได้อย่างสบาย อย่างนี้เรียกว่าเข้าถึงอานาปานุสติมหาสติปัฏฐานสูตรข้อนี้แล้ว ถ้ายังไม่เข้าถึงตอนนี้นะ ขอบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ ที่กำลังรับฟังอยู่เพื่อฝึกก็จงอย่าเคลื่อนไป อย่าทำให้มากไปกว่านี้ จนกว่าจะรู้สึกว่าเราทำได้ดี ทีนี้ หากว่าสามารถจะรู้ลมเข้าลมออกได้แค่จมูกนี้ ก็จัดว่าดีนะ ไม่ใช่ไม่ดี แต่ว่ายังดีไม่มาก เพราะว่ามหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้ามุ่งสอนเอาพระนิพพานเป็นสำคัญ ไม่ใช่เราจะมาสอนปฏิบัติกันเพื่อเป็นอุปนิสัยปัจจัย แต่การที่เข้าถึงพระนิพพานนั้น ต้องค่อย ๆ สะสมความดี ทีนี้การรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกก็เพื่อเป็นการทรงสติ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนบอกว่า จงรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก คำว่ารู้แปลว่าสติ หรือว่าสติ แปลว่ารู้อยู่ ให้รู้ ตามธรรมดาคนเราหายใจวันละหลายหมื่นครั้ง แต่ว่าคนที่จะรู้ว่าตัวหายใจจริงๆ หายาก ทีนี้มาพูดกันถึงว่าถ้าทำได้ถึงตอน

นี้จะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เรื่องของพระกรรมฐานกับนิมิตเป็นของธรรมดา นี่แหละนักปฏิบัติพระ-กรรมฐานหรือมหาสติปัฏฐานสูตรก็เหมือนกัน ไม่มีอะไรต่างกัน เป็นแต่เพียงเรียกชื่อต่างกันเท่านั้น เรื่องนิมิตที่พึงเกิดจากสมาธินี่เป็นของธรรมดา นิมิตของอานาปานุสติกรรมฐานก็เช่นมีสีเขียว สีแดง สีสว่าง คล้ายๆ แสงไฟฉาย หรือเหมือนแสงฟ้าแลบ นี่เป็นนิมิตของอานาปานุสติกรรมฐาน ทีนี้ มาขอเลี้ยวตรงนี้อีกนิดหนึ่งสำหรับญาติโยมแก่ๆ จะว่าแก่อายุหรือแก่ปฏิบัติก็ตาม มันก็แก่เหมือนกัน แก่พึ่งก็ใช้ได้ เรียกว่าแก่เหมือนกัน คือญาติโยมแก่ๆ คงจะคิดว่า เอ นี่หลวงตานี่แกมาทำยังไงของแกนี่ ก็การเจริญพระกรรมฐานที่จะให้เข้าถึงบุญ เขาก็จะต้องภาวนาว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือว่าพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็แกมาสอนให้กำหนดเฉพาะลมหายใจเข้าออกเท่านั้นนี่ แล้วมันจะไปได้บุญได้ทานยังไง ถ้าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทหรือพระคุณเจ้าทั้งหลายที่กำลังรับฟังอยู่ ถ้าคิดว่าจะไม่ได้บุญละก็ ขอพระคุณเจ้าโปรดคิดว่า เขตของการบุญน่ะมันอยู่ตรงที่จิตเป็นสมาธินะ ตัวบุญน่ะอยู่ที่จิตเป็นสมาธิที่มีอารมณ์ตั้งมั่น ไม่ใช่ว่าตัวบุญอยู่ที่องค์ภาวนาอย่างเดียว หากว่าเราภาวนาแบบชนิดนกแก้วนกขุนทอง ว่าไป พุทโธ ธัมโม สังโฆ ว่าไปโดยจิตไม่ตั้ง อารมณ์ไม่ทรงอยู่ พอว่าไปบ้าน พุทโธ ๆ หรือว่าธัมโม สังโฆก็ตาม หรืออย่างอื่นก็ตาม แต่จิตอีกส่วนหนึ่งมันแลบไปสู่อารมณ์อย่างอื่น อย่างนี้ว่าเท่าไรก็ไม่เป็นบุญ การที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีการภาวนาด้วย ก็เพื่อจะใช้อารมณ์ยึด คือ สติ ให้รู้อยู่ว่านี่เรากำหนดลมหายใจเข้าออก หรือว่าเราภาวนาว่ายังไง แล้วก็ควบคุมอารมณ์อยู่เฉพาะอย่างนั้นอย่างเดียวให้เป็นเอกคตารมณ์ คำว่าเอกคตารมณ์แปลว่าเป็นหนึ่ง อารมณ์ของเราเป็นหนึ่งไม่มีสอง อย่างนี้จัดว่าเป็นสมาธิ คือร่างอย่างเดียว คือตัวรู้อยู่ นี่ว่ากันถึงคำภาวนาเป็นบุญหรือไม่เป็นบุญนะต้องถือว่าตัวบุญใหญ่คือการทรงสมาธิจิต ถ้าสมาธิทรงได้สูงมากเพียงใด นิวรณ์ที่จะมากั้นความดีคืออารมณ์ของความชั่ว คำว่านิวรณ์ก็ได้แก่อารมณ์ของความชั่วก็เข้าสิงจิตได้ยากเพียงนั้น ถ้าขณะใดจิตทรงสมาธิที่เรียกกันว่าเป็นฌาน คำว่าฌานนี้ ฌานํ แปลว่าการเพ่ง การทรงอยู่ของจิต จิตเพ่งอยู่เฉพาะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง อันนี้เราเรียกกันว่าฌาน อย่างเราภาวนาว่า พุทโธก็ดี หรือว่ากำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้าออกก็ดี ขณะนั้นจิตอยู่เฉพาะลมหายใจเข้า หายใจออก จิตไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อย่างอื่น อย่างนี้ เราเรียกกันว่าฌาน แต่ว่าจะเป็นฌานขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นปลายอะไรก็ตาม นั่นก็เป็นเรื่องอีกอย่างหนึ่ง เป็นอาการละเอียดของจิต เป็นอาการทรงของจิต ถ้าจิต

ทรงได้มากก็จัดว่าเป็นฌานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ถ้าจิตทรงได้น้อยก็หมายความเรียกว่าฌานที่ ๑ ทีนี้ก็มาว่ากันถึงตรงจิต เรามีสติสามารถจะรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ที่กระทบเข้าและกระทบออกที่จมูกได้ รู้แล้วนะ เมื่อรู้ไป ๆ ๆ เข้าก็รู้ออกก็รู้อย่างนี้จิตก็เริ่มจะเป็นสมาธิ สมาธิอาจจะยังไม่ใหญ่พอเพราะยังหยาบนัก อย่างนี้จะเป็นสมาธิก็ต้องเรียกว่าขณิกะสมาธิ ตอนขณิกะสมาธิเบื้องปลายตอนละเอียดของขณิกะสมาธิ คำว่าขณิกะสมาธิแปลว่าสมาธิเล็กน้อย สมาธิยังไม่ใหญ่ เมื่อเริ่มเข้าถึงขณิกะสมาธิตอนปลาย จิตเริ่มละเอียด ลมที่กระทบจมูกเริ่มละเอียดลง ทีแรก ๆ เราทำรู้สึกว่าจะหยาบมาก มีการกระทบแรง แต่ว่าต่อมาจะรู้สึกว่าลมที่กระทบจมูกน่ะเบาลง ๆ แต่ว่าจิตทรงมีความเรียบร้อยดี เพราะส่ายออกไปน้อย ตอนนี้แหละ แล้วตอนต่อไป เมื่อขณิกะสมาธิละเอียดเกิดขึ้น จิตก็จะเข้าสู่อุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิสูงกว่านั้นใกล้จะถึงฌาน ตอนนี้อารมณ์ของจิตที่เป็นทิพย์จะปรากฏ นี่แหละนะ ที่เขาเรียกสามารถจะเห็นผี เห็นเทวดา เห็นพรหมได้ หรือเรียกว่าจิตเป็นทิพย์คือไม่ใช่ลูกตาเป็นทิพย์นะ ฟังให้ดี จิตเป็นทิพย์ คือจิตย่อมว่างจากกิเลส จิตก็ว่างจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ เมื่อจิตว่างจากนิวรณ์ ๕ ประการแล้ว จิตก็สามารถจะเป็นทิพย์แต่ว่าจะเป็นมากหรือเป็นน้อยก็ขึ้นอยู่กับสมาธิจิต บางทีมันเป็นเดี๋ยวเดียว ว่างจากนิวรณ์นิดหนึ่งแว๊บหนึ่ง แค่ชั่วของวินาที หรือครึ่งวินาที จิตก็กลับมัวหมองใหม่ ทีนี้เวลาที่จิตเป็นทิพย์มันเป็นยังไง จิตเป็นทิพย์มันก็จะเห็นแสง เห็นสี เห็นภาพต่าง ๆ ที่เราคิดไม่ถึงที่เราคาดไม่ถึง จำให้ดีนะ คือบางทีก็เห็นเป็นแสง เป็นสีเขียวสีแดง เป็นแสงสว่างแปลบปลาบคล้าย ๆ กับฟ้าแลบก็มีนี่ตอนนี้ จงรู้ว่าจิตของเราเป็นสมาธิละ และจิตเริ่มเป็นทิพย์ สามารถเห็นแสงสีที่เป็นทิพย์ได้แต่ถ้าอาการปรากฏอย่างนี้มันจะปรากฏแผล็บเดียวแล้วก็หายไป ในเมื่อปรากฏแล้วหายไป บางคนเสียกันตอนนี้เยอะ บางคนมาเอาดีกันตอนเห็น ต่อไปถ้าเห็นไม่ได้จิตใจก็ฟุ้งสร้าน นี่มาเสียกันตอนนี้เสียมาก เพราะอะไร เพราะว่าเข้าใจพลาด คิดว่าอาการเห็นอย่างนั้นเป็นของดีแล้วก็ควรจะยึดถือเพราะว่าเป็นของใหม่ มีความปลื้มใจมาก มีการฟูใจมาก บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ ถ้าอาการปรากฏขึ้นอย่างนั้นนะ ขอพระคุณเจ้าโปรดทราบ ว่าภาพที่ปรากฏก็ดี แสงสีที่ปรากฏก็ดี จงอย่าถือเอา อย่าเอาจิตเข้าไปเกาะ สมาธิของท่านจะคลาย สมาธิของท่านจะเคลื่อน ความดีจะสูญไป เอาแต่เป็นเพียงเครื่องกำหนดว่า ถ้าหากว่าเราเห็น นานหรือเร็ว เห็นภาพแว๊บหนึ่งหายไป จงรู้ตัว ว่านี่จิตของเราเป็นทิพย์ เข้าสู่อุปจาระสมาธิได้นิดเดียวเมื่อภาพหายไปนั้น แสดงว่าจิตของเราเคลื่อนจากสมาธิ ความมัวหมองปรากฏแก่จิตแล้ว แล้วจง

ทิ้งอารมณ์นั้นเสีย ทิ้งภาพที่เห็นเสียอย่าเอาจิตเข้าไปติด หนีมาเริ่มต้นความดีกันใหม่ จับลมหายใจเข้าออกกันใหม่ นี่มาพูดกันไว้ให้รู้ตอนนี้นะว่าส่วนใหญ่นักปฏิบัติมักจะไปติดภาพ หลงอยู่ในภาพบางราย เจ้าสำนักบางสำนักถึงกับบอกว่าลูกศิษย์เห็นภาพอย่างนี้สำเร็จแล้วก็มี ในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ กับ พ.ศ. ๒๕๐๙ มีลูกศิษย์ของท่านบางสำนักมาถามอาตมา สมัยนั้นอยู่ที่วัดปากคลองมะขามเฒ่า ท่านพากันมาถามว่า ท่านเจ้าคะ กรุณาตรวจจิตของฉันด้วย ถามว่า ทำไมล่ะโยม แกก็เลยบอกว่าฉันอยู่กับอาจารย์ อาจารย์บอกว่าได้ธรรมแล้วค่ะ สำเร็จแล้วก็อยากจะทราบว่า ธรรมะที่ได้มานี้มันจะเสื่อมหรือยัง อีตอนแกถามตอนนี้ก็ตกใจ บอก เอ๊ะธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ได้นี้มันจะเสื่อมไปได้ยังไง การบรรลุมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อนาคา อรหันต์ อันนี้ไม่มีการเสื่อม ใครจะไปทำยังไงให้เสื่อมมันก็ไม่เสื่อม แต่ว่าญาติโยมคนนี้แกมาถามว่าไอ้ของแกมันจะเสื่อมหรือยัง ก็เกิดสงสัย ก็ถามว่า โยมได้ธรรมะตอนไหนล่ะ แล้วว่าเรียนกับใคร แกบอกสำนักเรียน แต่ว่าสำนักเรียนนี่ อาตมาจะไม่บอกบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท เป็นการเอาชื่อเขามาโฆษณาในทางเสื่อมเสียไม่สมควร ก็ถามว่า โยม ตอนที่อาจารย์บอกว่าสำเร็จน่ะได้ตอนไหน แกก็เลยบอกว่าได้อีตอนนี้เจ้าค่ะ เวลาฉันนั่งไปแล้วก็เห็นภาพเทวดาบ้าง เห็นภาพพระบ้าง เห็นแสงสีบ้าง สมัยอยู่กับอาจารย์เห็นสองสามครั้ง อาจารย์บอกว่าอย่างนี้สำเร็จแล้ว จบแล้ว กิจของพระศาสนาหมดกันแค่นี้ เมื่อฟังแล้วก็ตกใจ ว่า เอ นี่ทำไมถึงเป็นไปยังงี้ล่ะ ก็การเห็นนิดๆ หน่อยๆ อย่างนี้นี่มันพึ่งอ่านตัว ก. ไม่จบตัวนี่ ถ้าจะเทียบกับนักเรียนประชาบาลนะ หรือนักเรียนวัดก็ตาม เขาเรียกว่าเขียนตัว ก. ยังไม่ครบตัว ตัวเดียวนะ แค่ตัวเดียวนี่ยังไม่ครบตัว ทำไมมาเป็นยังงี้ไปได้ แล้วอาจารย์คนนี้เป็นใครก็ช่างเถอะ ขอบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพที่กำลังรับฟังอยู่ได้โปรดทราบว่า ถ้าอารมณ์ของพระคุณเจ้าหรือบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทเข้าถึงตรงนี้น่ะ ขอได้โปรดทราบว่าจิตของท่านได้ผ่านขณิกะสมาธิไปแล้ว กำลังจะเข้าอุปจาระสมาธิ และเมื่อเห็นแว๊บเดียวหายไปก็แสดงว่าการอุปจาระสมาธิของท่านยังดีไม่พอ เมื่อเห็นแว๊บหนึ่งจิตก็ฟูไปดีใจในภาพเห็น หรือว่าตกใจในภาพเห็น จิตก็เลยเคลื่อนจากสมาธิ ภาพที่เห็นนั้น ก็เลยไม่เห็นต่อไป ถ้าอาการเป็นอย่างนี้ก็โปรดทราบว่า จงอย่าสนใจ ภาพจะปรากฏหรือไม่ปรากฏก็ช่าง ไม่มีความสำคัญ เราต้องการอย่างเดียว คือรู้อยู่ว่าลมหายใจเข้า หรือหายใจออก จำไว้แค่นี้นะว่าเราต้องการแค่รู้อยู่ว่าลมหายใจเข้าหรือหายใจออก ภาพใดๆ ที่จะปรากฏขึ้นหรือไม่ปรากฏขึ้นเราไม่ต้องการ แล้วการวัดอารมณ์ของเราเองก็ดี ก็ขอให้วัดเอาอีตรงนี้ คือว่าตรงที่จิตสามารถรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกได้หรือเปล่า เอากันแค่นี้แหละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้า

ที่เคารพที่กำลังรับฟั่ง เอากันแค่นั้น อย่าสนใจอย่างอื่นมากไปกว่านี้ จะเป็นการฝ่าฝืนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไอ้การบอกอย่างนี้ ก็นึกถึงถ้อยคำของหลวงพ่อปานวัดบางนมโค อำเภอเสนาจังหวัดพระนครศรีอยุธยาสมัยที่อาตมาศึกษากับท่าน เอากันอย่างนี้ดีกว่า สมัยที่จะเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา อาตมาเองนี่เป็นคนบวชในพระพุทธศาสนาประเภทที่เรียกว่าลองดีกับพระ-ศาสนา ไม่ใช่เข้ามาแบบอธิโมกขสัทธา คือที่เรียกว่าพอครบบวชแล้วก็บวช ไม่ใช่อย่างนั้น ในตอนที่อาตมายังเป็นเด็กหรือเป็นหนุ่ม ปรากฏว่าพระคณาจารย์ต่าง ๆ มีมาก แต่ว่าดูเหมือนจะไม่มากเหมือนสมัยนี้ แต่สมัยนั้นมีประเภทเงียบ ๆ ไม่มีวิทยุเป็นเครื่องโฆษณา ไม่มีเครื่องขยายเสียงโฆษณา แล้วก็ไม่ได้ยกป้ายสำนักวิปัสสนา ท่านเก่งกันแบบเงียบ ๆ แต่ละคณาจารย์ก็เก่งกาจด้วยการเล่าลือของบรรดาท่านพุทธบริษัทที่เป็นลูกศิษย์ แต่อาตมาเองก็เป็นคนขี้สงสัย อาจารย์องค์ไหนเก่งก็ไปหาอาจารย์องค์นั้น เพราะสงสัยอยู่อย่างหนึ่ง สงสัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าคือบรรดาพระนักเทศน์ทั้งหลายมักจะชอบเทศน์เรื่องสวรรค์และนรก ทำบุญอย่างนั้นเกิดขึ้นในสวรรค์ชั้นนั้น ทำบาปอย่างนี้เกิดในนรกชั้นนี้ ท่านเทศน์อย่างงั้น แต่ว่าพอฟั่งเทศน์จบ ก็เข้าไปถวายนมัสการพระคุณเจ้าที่เทศน์ ทีนี้ก็ไปถามท่านว่า ไอ้ที่ท่านเทศน์อย่างนั้นน่ะ ท่านเคยเห็นสวรรค์เห็นนรกหรือเปล่า พระคุณเจ้าทั้งหลายก็ตอบเป็นเสียงเดียวกัน บอกไม่เห็นหรอกก็เลยถามว่าในเมื่อพระคุณเจ้าไม่เห็นแล้วพระคุณเจ้าเอาอะไรมาเทศน์ เทศน์ได้ยังไง ท่านก็บอกว่า ท่านก็เทศน์ตามตำรา หนังสือเขาเขียนอย่างนั้น ท่านก็เลยเทศน์อย่างนั้น ก็เลยมานั่งนึกในใจว่า เอ พระนี่เป็นมารสังคมนี่ ตัวเองไม่มีความรู้ ไม่มีความสามารถ เอาแต่เพียงหนังสือมาอ่านให้ชาวบ้านฟั่ง แล้วก็อ่านประเดี๋ยวเดียวเอาสตางค์เขาไปด้วย เอาเครื่องกัณฑ์เขาไปด้วยแล้วเวลาคนที่จะให้เงินที่จะให้ของก็ต้องยกมือไหว้ยกมือบูชา เวลาเทศน์ชาวบ้านก็ต้องพนมมือแต่เนื้อแท้จริง ๆ แล้วพระพวกนี้ไม่ได้ดีกว่าชาวบ้านเลยสักนิดเดียว ที่ว่าคิดว่าไม่ดีกว่าก็เพราะว่าก็ไอ้เรื่องที่ตัวเอามาเทศน์นี่มันน่าจะทำได้ มันน่าจะรู้ได้ แล้วก็ทำได้เอง ไม่ใช่เอาตำรามาอ่านก็แค่เอาตำรามาอ่าน เราเป็นชาวบ้านก็สามารถจะอ่านได้นี่ แล้วก็เรื่องอะไรจะต้องจ้างเอาพระประเภทนี้มาอ่านให้เราฟั่ง แล้วก็เอาเงินไปด้วย เอาของไปด้วย เท่านั้นยังไม่พอ เวลาฟั่งก็ต้องนั่งพนมมือ เวลาจะให้เงินก็ต้องประเคน ต้องยกมือไหว้ ต้องกราบ มานึกในใจในสมัยนั้นนาว่าพวกมารสังคมนี่ไม่น่าคบ บวชเสียผ้าเหลือง พอสึกมาก็เปลืองผ้าลาย ตัวเองเป็นพระไม่ต้องทำมาหากิน เช้าขึ้นก็ถือบาตรไป บางรายไม่ต้องถือบาตร เช้าขึ้นเขามาประเคนถึงกุฏิ คนให้ก็

ต้องไหว้ บ้านที่อยู่ที่อาศัยชาวบ้านก็สร้างให้ ความเป็นอยู่ต่าง ๆ เป็นสุขกว่าชาวบ้าน ชาวบ้านหาให้หมด แต่ว่าท่านพวกนี้ไม่มีอะไรดีกว่าชาวบ้าน พระอย่างนี้ไม่คบดีกว่า นี่คิดในใจในสมัยนั้นนา ไม่คบ ไม่เคารพ ไม่นับถือน่ะดีกว่า ทีนี้ก็มาคิดในใจอีกว่า เอ คนเลวมีอยู่ในสถานที่ใด คนดีก็มีอยู่ในสถานที่นั้น อาจจะมีนะ อารมณ์ตอนนั้นมาคิดขึ้นมาว่า คนเลวมี คนดีมันก็ต้องมี คนโกหกมี คนจริงมันก็ต้องมี พูดมีสัจจะก็ต้องมี ก็เลยเดินย่อง ๆ ๆ ไป ไปหาพระที่มีความรู้เป็นคณาจารย์หลายองค์ด้วยกันไม่ขอกล่าวชื่อ ที่จะไปหาก็ล้วนมีศักดิ์ศรีใหญ่ทั้งนั้น ท่านบอกท่านทำได้ ท่านบอกมา ท่านบอกเลย อย่างหลวงพ่อพริ้งวัดมะกอกนี่ พระครูสุวรรณบรรพตวัดสระเกษ นึกว่าจะไม่บอกชื่อ จะหาว่าคลุมเครือยังงี้เป็นต้น อย่างหลวงพ่อโหน่งวัดคลองมะดันท่านบอกท่านรู้ ท่านเห็นสวรรค์นรก ท่านไปได้ด้วย แล้วเมื่อไปขอเรียนกับท่าน ท่านบอกท่านไม่ให้เรียน ท่านไม่สอน ท่านบอกว่าเธอกับฉันนี่ไม่ใช่คู่ปรับกันนี่ ถ้ามาเรียนกับฉันเธอก็ได้ยาก คู่ปรับของเธอมี คือหลวงพ่อปาน วัดบางนมโค อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นพระที่ตระกูลของอาตมานับถือทั้งตระกูล ในที่สุดก็มาพบหลวงพ่อปานเข้า หลวงพ่อปานท่านก็บอกมีเหมือนกัน ไอ้ที่เธอสงสัยน่ะฉันทำได้หมด เห็นไหม บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ นี่พระที่ดีท่านมีนา แต่คนเขาไม่ค่อยยกย่องสรรเสริญ ท่านบอกว่าท่านทำได้หมดก็ขอเรียนกับท่าน ท่านบอกเรียนได้ ได้เลย ถ้าเธอต้องการเรียน เอาแค่เห็นผีละก้อสอนให้รู้ได้เดี๋ยวนี้ เลยตกลงกัน วิธีสอนให้เห็นผีท่านให้คาถาสี่ตัว ก็ลืมเสียแล้ว ไม่ทราบว่าว่าอะไรบ้าง ถ้าจำได้ก็ไม่บอก บอกทำไม ของธรรมดา ๆ ของเด็กเล่น ท่านสอนให้ พอนั่งหลับตาประเดี๋ยวหนึ่งว่าไป ๆ ก็เห็นผี ทีนี้ต่อมาก็อยากจะเห็นสวรรค์นรก ท่านก็เลยบอกว่าไม่ยากหรอก ถ้าเธออยากจะเรียนก็ต้องบวช ก็เลยตกลงบวช เมื่อบวชแล้วท่านบอกว่า ขอให้เรียนกับท่านแบบโง่ ๆ ท่านสอนแค่ไหนทำแค่นั้น ไม่เกิน ๓ เดือนสวรรค์นรกจะปรากฏกับจิตของเธอท่านไม่ได้บอกว่าปรากฏกับลูกตานะ บอกว่าปรากฏแก่จิต ในที่สุดก็เรียนกับท่าน

เอาละ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท เวลาก็ใกล้จะหมดเข้ามาแล้ว เหลืออีกนิดเดียวเป็นอันว่าถ้าหากว่าท่านจะเรียนกรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรก็ดี หรือที่แบบอื่นก็ดี ก็ใช้ได้เหมือนกัน ก็โปรดทราบ ว่าจงเรียนตามคำสั่งของพระพุทธเจ้าแบบโง่ ๆ ท่านสั่งแค่ไหนทำแค่นั้น อย่าเพิ่งพลิกแพลงไป แล้วท่านจะได้ดี

เวลามันหมดแล้ว ขออำลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทไปก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผลจงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย วันพุธนี้อาตมามีโอกาสมาพบกับบรรดาท่านพุทธบริษัทตามเคย ที่เมื่อวันพุธก่อนได้พูดถึงมหาสติปัฏฐานสูตร และอานาปานุสติกรรมฐาน และโดยเฉพาะจะเรียกว่าในกายานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน เพราะว่าลมหายใจเข้าออกพระพุทธเจ้าถือเป็นกาย แล้วก็เริ่มตั้งแต่ตอนต้น หมายความว่าซ้ำสองวันพุธที่แล้วมา วันพุธก่อน ๆ โน้น ๒ วันพุธ เป็นอารัมภบทเสียมาก คล้าย ๆ กับพูดให้ฟังว่ามหาสติปัฏฐานสูตรน่ะมายังไง เล่าเรื่องสู่กันฟังก่อนแบบลิเกออกแขก แต่ว่าวันพุธที่แล้วมา พูดกันถึงกฎ การปฏิบัติอันดับต้น บรรดาญาติโยมศาสนิกชนจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีง่าย ๆ แล้วเวลาปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติกันเฉพาะเวลาที่เราเห็นว่าเหมาะ หมายความว่าทำกันตลอดวัน ไม่ต้องไปตั้งท่าตั้งทาง ไม่ต้องไปหาเวลาขัดสมาธิ ถ้ามีเวลาว่างมากก็ขัดสมาธิทำกัน ถ้าขาไม่ดีขัดไม่ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งห้อยขาก็ได้ หรือจะยืนก็ได้ จะเดินก็ได้ จะนอนก็ได้ อย่าลืมนะ ความดีของพระพุทธเจ้า ที่สอนเราเหล่าพุทธบริษัท ย่อมสามารถจะเอาดีได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือทั้งนั่ง ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนอน นี่หมายความว่าทุกอิริยาบถทำได้ดีทั้งนั้น ทีนี้เมื่อวันพุธก่อนได้มาพูดถึงอารมณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำหนดลมเข้าออก เพียงแค่รู้ลมเข้ากับรู้ลมออก คือเอาสติเข้าไปควบคุมไว้ คำว่าสติเป็นภาษาบาลี บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทฟัง ก็รู้สึกอึดอัด ถ้าเราจะใช้คำว่ารู้ ๆ แค่นี้ จะสบายกว่า ตัวรู้นี่ก็ได้แก่ตัวสติ ตอนนี้นา พระพุทธเจ้าทรงฝึกเฉพาะสติเท่านั้น ยังไม่เข้าถึงสัมปชัญญะ อยู่ในกายานุปัสสนามหาสติปัฏฐานเหมือนกัน แต่ทำแค่พระพุทธเจ้าสอนก็แล้วกันนะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ *ผู้มุ่งความดีที่ผมเคารพนะขอรับ ผมเคารพแต่เฉพาะคนที่มุ่งความดีเท่านั้น พระเจ้านี่ถ้าไปมัวเมาในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ผมไม่เคารพ แต่ว่าท่านที่มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีสุข เพราะอาศัยความดีของท่านเป็นบรรทัดฐาน อย่างนี้ผมเคารพ แต่ว่าท่านที่เมาในลาภยศสรรเสริญสุขผมไม่เคารพ เพราะพวกนี้จัดว่าเป็นพวกเดียรถีย์ ไม่ใช่พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา มุ่งเข้ามาทำลายคำสั่งสอนความดีของพระพุทธเจ้า นี่พระคุณเจ้าที่เคารพที่กำลังรับฟังก็เหมือนกันนะขอรับ อย่าเมา เรื่องลาภอย่าเมา ยศก็อย่าเมา สรรเสริญก็อย่าเมา สุขในกามสุขก็อย่าเมา เราดูหัวของเราเสียก่อน หัวของเราไม่เหมือนหัวชาวบ้าน ความเป็นอยู่ของเราไม่เหมือนชาวบ้าน การกินการอยู่*

ความเปิ็นความตายอยู่กับชาวบ้าน ชาวบ้านเขาให้ จงอย่าทำตัวเหมือนชาวบ้านนะขอรับ จะกลายเปิ็นเปรตในเครื่องหุ้มห่อของผ้าเหลือง อันนี้ใช้ไม่ได้

วันนี้มาขยับไปอีกสักนิดหนึ่งปะไร อย่าทำจารีตธรรมนะขอรับ ทำกันดี ๆ มานั่งซักซ้อมเวลาที่ฟังหลวงตาคนนี้พูดนี่ ลองซ้อมอารมณ์เดิมดูซิว่า ลมหายใจเข้าหายใจออกท่านรู้อยู่หรือเปล่า เวลาฟังอยู่ให้รู้ลมหายใจเข้าหายใจออกไว้ด้วยนะขอรับ แล้วหูก็ฟังไปด้วย สติจะได้ทรงนี่เปิ็นการฝึกสติ หรือเปิ็นการฝึกสมาธิกันโดยตรง ทีนี้อีกนิดหนึ่ง เมื่อตรงนั้นทำได้ดีแล้ว อีตรงที่รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออกนี่ทำได้ดีแล้ว ตอนนี้พระพุทธเจ้าให้ขยับไปอีกหน่อย เรียกว่าถ้าเราจะเรียนกับพระพุทธเจ้าก็อย่าอวดรู้เกินพระพุทธเจ้า เอาไปอีกนิดหนึ่ง คือท่านบอกว่าเวลาที่จะหายใจเข้ายาวหรือสั้น ก็จงให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้น จงรู้ว่าหายใจออกยาวหรือสั้น นี่ขยับเข้าไปอีกนิด ตอนต้นเอาแค่รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออกมาตอนนี้ไม่ยังงั้น ขยับให้เลยเข้าไปอีกหน่อย ค่อย ๆ ไป เวลาหายใจเข้าก็นึกตามไปด้วย ว่านี่เอ๊ะ ลมหายใจของเรามันยาวหรือสั้นนะ เวลาหายใจออก ก็ให้รู้ว่าลมหายใจของเรายาวหรือสั้น แล้วถ้าจะรู้ต่อไปอีกนิดก็ดีเมื่อเวลาที่เราหายใจเข้าหรือออกนี่ มันหายใจแรงหรือหายใจเบา อย่างนี้เรียกว่าเพิ่มสติให้มากกว่าเดิมอีกนิดหนึ่ง พอทำได้ไหมขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ และบรรดาญาติโยมที่รักที่กำลังนั่งรับฟังอยู่ ทำได้ไหม ลองซ้อมดูซิ หายใจเข้า เอาหายใจเข้า มันยาวหรือสั้น รู้ด้วยนะขอรับ แล้วเวลาหายใจออก มันยาวหรือสั้น ซ้อมเข้าไว้ เอาเท่านี้แหละ เอาเท่านี้นะขอรับ จะนั่งอยู่ที่ไหน จะทำอะไรอยู่ก็ตาม จะนอน จะยืน จะเดิน จะนั่งห้อยขาหรือนั่งเอาขาขึ้นสูงหัวลงต่ำอะไรก็ตามใจทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่จำกัดนะขอรับ ลองซ้อมดู เอ้า หายใจเข้า ยาวหรือสั้นขอรับ หายใจออก ยาวหรือสั้นขอรับ ให้รู้ด้วยนะขอรับ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่กำลังนั่งฟังก็โปรดทราบ

ทีนี้ มาว่ากันว่าพระพุทธเจ้าสอนตรงนี้ทำไม ก็เพื่อจะสร้างสติให้มันมากขึ้น นี่ ท่านค่อย ๆ สอนนะ สอนให้ค่อย ๆ ทำ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทฟังแล้วจะคิดว่าช้าเกินไปนะ ภาษิตโบราณท่านกล่าวว่า ช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม อีตอนที่กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกรู้ยาวหรือสั้นนี่แหละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ถ้าทำได้แล้วมันเปิ็นอุปจารสมาธิและปฐมฌานด้วย อย่าลืมนะ เพราะสมาธิเริ่มมากขึ้นอารมณ์เริ่มละเอียดขึ้น ตอนนี้ถ้าทำได้ถึงที่สุดจะเปิ็นอุปจารสมาธิและ

ปฐมฌานด้วย อุปจารสมาธิมีอะไร ก็มีปีติให้ปรากฏ มีความชุ่มชื่น มีขนพองสยองเกล้า มีน้ำตาไหล มีร่างกายโยกโคลงอะไรเป็นต้น มีความอิ่มเอิบ มีความปลาบปลื้มใจ มีอารมณ์ดิ่ง มีอารมณ์ละเอียด มีความสบายมากกว่า มากกว่าปกติ นี่เป็นปีตินะ ความอิ่มใจ เกิดจากการรักษาอารมณ์ตอนนี้ ทีนี้ เวลาตอนเข้าถึงปฐมฌาน ปฐมฌานเป็นยังไงจะพูดให้ฟังเสียก่อน ถ้าไม่พูดให้ฟังประเดี๋ยวจะเผื่อ มีคนหลายคนมาถามว่าฉันนั่งนี่เป็นยังไงบ้าง ผมนั่งเป็นยังไงบ้าง ผมทำอย่างนี้มันจะสำเร็จไหมขอรับ แหม! ถามอย่างนี้ตอบไม่ได้ ก็จะไปตอบได้ยังไงล่ะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ท่านรับประทานเกลือกันเองแล้วไปถามชาวบ้านว่าเค็มหรือไม่เค็ม เรารู้ของเราเองดีกว่า คืออาการที่เข้าถึงปฐมฌานน่ะมันเป็นอย่างนี้นะ อารมณ์ของเราในขณะนั้นย่อมไม่ข้องกับนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ คือ ๑. **ความพอใจในรูปสวย** *แล้วก็เสียงเพราะ รสอร่อย กลิ่นหอม สัมผัสนิ่มนวลไม่มี มีอารมณ์นิ่ง พอใจในการภาวนาหรือพอใจในการกำหนดลมหายใจเข้าออก* **๒. ความโกรธความพยาบาทไม่ปรากฏ ๓. ความง่วงเหงาหาวนอนไม่ปรากฏ ๔. อารมณ์ภายนอก นอกจากการกำหนดลมหายใจเข้าออกไม่ปรากฏ ๕. ทรงอารมณ์หายใจเข้าออกไว้** เวลาหูได้ยินเสียงภายนอกทุกอย่าง เสียงเขาฟังวิทยุ เสียงเขาเปิดเครื่องขยายเสียง เสียงชาวบ้านทะเลาะกัน เสียงคุยกัน เสียงนินทาว่าร้าย แม้แต่นินทาว่าร้ายเราเอง หูได้ยินทุกอย่าง แต่ว่าใจไม่กังวล จิตใจนี่ไม่สอดส่ายไปตามอารมณ์นั้น คงรักษาลมหายใจเข้าออกไว้ได้อย่างสบาย ๆ ไม่เกิดความรำคาญ อาการอย่างนี้เป็นอาการของปฐมฌาน บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพโปรดรับทราบไว้ด้วย จะได้ไว้เป็นเครื่องวัด แบบนี้ก็เหมือนกันนะ แบบรักษาลมหายใจเข้าออก รู้อยู่ว่าหายใจเข้าสั้นหรือยาว หายใจออกสั้นหรือยาว พระคุณเจ้าค่อย ๆ ทำไปอย่ารีบนะขอรับ หาเวลาวันหนึ่ง ๆ ทำให้มาก อย่าทำแต่เฉพาะสองทุ่ม สามทุ่ม สองยาม สามยามเป็นเวลาทำพระกรรมฐาน นอกนั้นปล่อยอารมณ์ให้เลื่อนลอยไป อย่างนี้เชื่อว่าไกลความสำเร็จมาก เพราะว่าอานาปานุสตินี้เป็นกรรมฐานใหญ่ สามารถทรงได้ถึงฌาน ๔ แล้วก็ถ้าทรงฌาน ๔ ได้แล้วก็สามารถจะทรงวิชา ๓ และอภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทาญาณด้วย กระผมจะนำเรื่องวิชาสามมาพูดต่อท้ายเรื่องของอานาปานุสติกรรมฐาน ถ้าพูดตอนนี้จบนะขอรับจะพูดไว้ เพราะว่าวิชาสามหลักสูตรนี้ เป็นหลักสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง เพราะว่าเป็นหลักสูตรที่สามารถพิสูจน์คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ ที่พระพุทธเจ้าบอกว่าสวรรค์มีจริง นรกมี

จริง พรหมมีจริง อะไรพวกนี้แหละ คนตายแล้วไปเกิดที่ไหน คนที่มาเกิดมาเกิดจากไหน นี่สามารถยึดหลักสูตรของวิชาสามได้แล้ว พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมที่รักทั้งหมดจะคลายความสงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วจะมาพูดไว้นะขอรับ เอาละ ก็ทิ้งท้ายไว้แค่นี้นะ

คราวนี้ เมื่อเข้าถึงปฐมฌาน ก็รู้อยู่แล้วนี่ว่าจิตไม่กังวล อย่างนี้ท่านกล่าวว่าจิตมันเริ่มแยกจากกาย หูเป็นกาย สัมผัสกับเสียง แต่จิตที่อยู่ภายในกายนี้ไม่สนใจกับเสียง ได้ยินเหมือนกัน แต่จะว่ายังไงก็ช่าง จะนินทาหรือจะชมจะร้องเพลงร้องละครก็ช่าง ฉันไม่เกี่ยว ทรงอารมณ์สบาย ๆ นี่เป็นอาการของปฐมฌาน หากว่าท่านพิจารณาลมหายใจเข้าออกและกำหนดรู้อยู่ ว่าหายใจเข้าสั้นหรือยาว ออกสั้นหรือยาว นี่จะเข้าถึงปฐมฌานได้ง่าย ตรงนี้นะ ถ้าทำได้แล้วจะไม่พูดให้ยาว ต่อไปก็ขยับเข้าไปอีกนิดหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนะ ฟังให้ดีนะขอรับ ขยับเข้าไปอีกนิดหนึ่ง ก่อนที่จะรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก เราจะกำหนดกองลมเสียก่อน คำว่ากำหนดกองลม คือตั้งใจไว้ว่านี่เราจะหายใจเข้า ว่านี้เราจะหายใจออก แล้วหายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็รู้ไว้ด้วย อย่าลืมนะขอรับ ขยับเข้าไปอีกนิดหนึ่ง อีตอนต้นหายใจเข้าหายใจออก รู้เฉพาะเท่านั้น ไม่ต้องกำหนดกองลม แล้วตอนหายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นไม่ต้องกำหนดรู้กองลม คือว่ามันจะหายใจก็หายใจของมันเอง ตานี้มาตอนที่สาม รู้อยู่ว่านี่เราจะหายใจเข้า นี่เราจะหายใจออก นี่ทำสติของท่านให้ละเอียดเข้าไปอีกนิดหนึ่ง ให้กระชั้นเข้าไป แต่การกำหนดให้รู้อยู่ว่า นี่เราจะหายใจเข้า นี่เราจะหายใจออก หายใจเข้าสั้นหรือยาว ออกสั้นหรือยาว ไอ้การอย่างนี้ถ้าสามารถทรงอยู่ได้เป็นเอกคตาอารมณ์ หมายความว่าไม่ปล่อยอารมณ์อื่นให้เข้ามายุ่ง เรากำหนดอย่างนี้ได้ครั้งละ ๒–๓ นาที หรือ ๕ นาทีก็ตาม แสดงว่าอารมณ์จิตของท่านเข้าถึงฌานที่ ๒ และฌานที่ ๓ อย่างนี้บรรดาคณาจารย์ทั้งหลายอาจจะเถียง บอกว่าไอ้ฌานที่ ๒ และฌานที่ ๓ นี่มันไม่มีการภาวนา ไม่มีการกำหนดรู้อยู่ก็จะขอบอกว่า การภาวนาไม่มีจริงถ้าทำถึงนะ แต่การรู้ลมหายใจเข้าออกยังมีอยู่ อย่างนี้ลองสอบสวนอารมณ์จิตของท่านให้ดี ถ้าท่านจะค้านว่า ต้องไม่รู้ลมหายใจเข้าหายใจออก อันนี้ไม่ถูก ที่ถูกต้องบอกว่ารู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ถ้านึกกรรมฐานใช้องค์ภาวนาด้วย ตั้งแต่ฌานที่ ๒ ขึ้นไปจะเลิกภาวนา องค์ภาวนาจะหยุดไปเอง ไม่ใช่มาหยุดลมหายใจเข้าออกกัน แต่ว่าลมหายใจเข้าออกจะรู้สึกว่าเบาลงไป มีความรู้สึกนะ สำหรับฌานที่ ๒ รู้สึกว่าลมหายใจเข้าออกเบาลงไป มีจิตชุ่มชื่น มีความเยือกเย็น มีความสบายมากขึ้น หูยังได้ยินเสียง แต่รู้สึกว่าเบากว่าปกติไปนิดหนึ่ง เบากว่าสมัยที่ได้ปฐมฌานไปนิดหนึ่ง ทีนี้ พอเข้าถึงฌานที่ ๓ จะรู้สึกว่าทางกาย

มันเครียด เรานั่งธรรมดา เรานอนธรรมดามันเหมือนมีอาการเกร็งตัว มีอาการตึงเป่ง ลมหายใจรู้สึกว่าน้อยลง เสียงที่ได้ยินเบาเข้า เสียงที่ได้ยินจากภายนอกนะ เขาพูดแรงๆ ก็รู้สึกว่าเบาลงมาก นี่เป็นอาการของฌานที่ ๓ ทำได้ตอนนั้นนะขอรับ พระคุณเจ้า **รักษาไว้** ทรงไว้ให้ดีอย่ารีบจู่โจมอย่ารีบ นี่เราใกล้จะดีแล้ว ถ้าอานาปานุสติกรรมฐานที่ทำได้ถึงฌาน ๔ แล้วก็ทรงฌาน ๔ เข้าไว้ตลอดชีวิต *เรื่องการทรงฌานนี้* ขอรับพระคุณเจ้า กระผมขอร้อง *ได้แล้วอย่าทิ้ง อย่าคิดว่าตัวดี ถึงแม้ว่าจะได้ฌานก็จัดว่าเป็นฌานโลกีย์ ก็ต้องคิดว่าเป็นฌานโลกีย์ก็ตาม ฌานโลกุตตระก็ตาม ต้องคิดว่าสิ่งเหล่านี้เราจะรักษาด้วยชีวิต ไม่ใช่ได้แล้วก็ปล่อยนะ* ถึงแม้ว่าจะทำในอันดับต่อไป พระคุณเจ้าจะเห็นว่าผมจะเตือนพระคุณเจ้าที่เคารพไว้เสมอ ว่าอย่าปล่อยลมหายใจเข้าออก นี่ท่านนักศึกษาในสำนักของผม ผมเตือนทุกวัน แล้วบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็เหมือนกัน ว่านี่เราทำเอาดีกันนะ เราไม่ได้ทำอวดชาวบ้าน

ต่อไป ถ้าเมื่อกำหนดกองลมว่า ต่อไปเราจะหายใจเข้าแล้วเราก็หายใจเข้า แล้วเวลาหายใจเข้าสั้นหรือยาวเราก็รู้ เวลาจะหายใจออกก็นึกในใจนี่เราจะหายใจออก ไม่ต้องไปอั้นเอาไว้นะ ปล่อยไปตามปกติ หรือเวลาที่ลมมันไหลออกมาก็รู้อยู่ว่า เอ๊ะ นี่เราหายใจออกแล้วนี่ เวลาลมมันไหลเข้าก็ว่า เอ๊ะ นี่เราหายใจเข้าแล้วนี่ ที่รู้ก่อนมันจะเข้ามันจะออกนิดหนึ่ง มันเป็นของไม่ยากที่เรียกว่ากำหนดกองลมก่อนจะหายใจเข้าหรือหายใจออก นี่เป็นอันดับที่สามของอานาปานุสติในกายานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน

คราวนี้ มาอันดับที่๔ ตอนนี้เป็นอาการของฌาน๔ พระพุทธเจ้ากล่าวว่าเราจะไม่กำหนดรู้ลม คือปล่อยกองลมเสียมันจะหายใจเข้าหรือหายใจออกก็ตามใจ เราจะไม่ยอมรู้มันละ ปล่อยมันไม่ยุ่งกับเรื่องของลม นี่พูดภาษาไทยชัด ๆ นะ เราจะไม่ยุ่งกับเรื่องของลม มันจะหายใจเข้าหรือหายใจออกก็ตามใจ เรารักษาอารมณ์ดีไว้อย่างเดียว เห็นไหม แต่ว่าในตอนต้น ๆ อาจจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่บ้าง แต่ว่าลมหายใจเข้าออกน่ะรู้สึกว่าจะเบาถ้าได้นะ ต้องทำได้ เวลาทำต้องขึ้นมาตั้งแต่รู้ลมหายใจเข้าหายใจออกสักประเดี๋ยวหนึ่งแล้วก็มารู้ลมหายใจเข้าสั้นหรือยาว ออกสั้นหรือยาวอีกประเดี๋ยวหนึ่ง แล้วกำหนดกองลมก็รู้อีกประเดี๋ยวหนึ่ง จิตมันจะละเอียดขึ้นมาต่อมาอันดับสุดท้ายเราไม่สนใจกับกองลม นี่ว่าเป็นภาษาไทยนะ มันจะหายใจเข้าหรือหายใจออกก็ตามใจฉันไม่สนใจกับนาย สุดแล้วแต่นายซี นายจะหายใจเข้าก็ตามใจ นายจะหายใจออกก็ตามใจ

ฉันไม่เกี่ยว อีตอนนี้ถ้าทำไป ๆ ตอนแรกเราก็ต้องกำหนดลมหายใจต้องรู้ลมเข้าลมออก หนักเข้าๆ ลมจะละเอียดเข้ามา ๆ จนกระทั่งไม่รู้สึกว่ามีลมหายใจ ลมหายใจที่เรากำลังหายใจอยู่นี่นะ จะเกิดมีความรู้สึกเหมือนไม่หายใจ แต่อารมณ์จิตภายในมีความโพลง มีความสว่าง มีการทรงตัวมาก มีอารมณ์เป็นเอกคตารมณ์ เป็นหนึ่งเป็นอุเบกขา วางเฉยติดต่ออารมณ์ทั้งปวง มีความชุ่มชื่น มีความสุขที่สุด มีความสบายที่สุด ไม่รู้สึกในการสัมผัสภายนอก คือลมจะมากระทบ ยุงจะมากิน นั่งก็ความเมื่อยปวดไม่ปรากฏมี อย่างนี้เป็นอาการของฌาน ๔ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท เมื่อเข้าถึงฌาน ๔ หรือฌานที่เท่าไหร่ก็ตามที่บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททำได้แล้ว ขอบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ จงรักษาไว้ให้มั่น หมั่นทำไว้เสมอให้จิตคล่อง จะสามารถนั่งยืนเมื่อไร เข้าฌาน ๔ ได้ทันที แล้วก็สามารถจะกำหนดเวลาออกได้ด้วย อานาปานุสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ระงับกายสังขาร มีคุณมีประโยชน์มากเวลาป่วยไข้ไม่สบายมีทุกขเวทนาสาหัส ถ้ากำหนดลมหายใจเข้าออกจนจิตเป็นฌาน อาการปวดเมื่อยทั้งหลายเหล่านั้น มันจะสลายตัวไป ท่านที่ได้อานาปานุสติกรรมฐานจนคล่อง จนสามารถจะกำหนดเวลาตายได้ ตัวอย่างเช่นหลวงพ่อปานวัดบางนมโค อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ท่านบอกเวลาตายล่วงหน้าไว้ ๓ ปี กำหนดปีกำหนดเดือน กำหนดวันกำหนดกระทั่งเวลาที่ท่านจะตาย นี่เห็นไหม ว่าท่านคล่องในมหาสติปัฏ-ฐานสูตรโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อานาปานุสติกรรมฐานที่ท่านคล่องมาก

ทีนี้ ไหน ๆ ก็พูดกันมาถึงตอนนี้แล้วก็พูดกันถึงจบเลย แล้วในตอนท้ายพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ เรากำหนดเพื่อรู้ความเกิดขึ้น ความเสื่อมไปหรือการสลายตัว ว่าร่างกายเรานี้ที่ชื่อว่าร่างกายของเรา เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วมันก็เสื่อมไป แล้วมันก็สลายตัว เราจะไม่ยึดถืออะไรทั้งหมดในร่างกายนี้ ตอนนี้เป็นวิปัสสนาญานนา บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทคิดว่าอัตภาพร่างกายนี้เกิดขึ้นได้แล้ว จะเป็นกายเราก็ตาม กายคนอื่นก็ตาม ถ้ากายเราท่านเรียกว่ากายในกาย ถ้ากายคนอื่นเรียกว่ากายภายนอก ของเราเรียกว่ากายภายใน นึกถึงว่านี่มันมีสภาพเหมือนกัน มีสภาพมีความปกติ มีความเกิดขึ้น มีความเสื่อมไปและมีการสลายตัวเหมือนกัน เราจะไปยึดมั่นเชื่อถือมั่นมันไว้เพื่อประโยชน์อะไร เราจงอย่าคิดว่ากายนี้เป็นเราเป็นของเรา จงอย่าคิดว่าเรามีในกายหรือกายมีในเรา นี่มันไม่มี สภาวะของมันเป็นยังไงมันก็ต้องเป็นยังงั้น ถึงเวลามันจะแตกมันจะสลายมันก็สลายตัวของมันเอง ไม่มีใครไปบังคับบัญชามันได้ ทีนี้ท่านย้อนกลับ

ไปอีกนิดหนึ่งว่า ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว ถ้าจิตใจยังไม่สบาย เกิดอารมณ์ฟุ้งสร้าน ท่านบอกให้หักใจกลับเข้ามาเสียอีกนิดหนึ่ง ที่เรากำหนดการตั้งขึ้นของร่างกาย และความเสื่อมไปของร่างกายนี่ เราไม่กำหนดเพื่ออย่างอื่น เรากำหนดเพื่อรู้อยู่เท่านั้น เป็นการทรงสติไว้ นี่หลบกลับมาหาสมถะตอนนั้นเป็นวิปัสสนาญาณตอนนี้หลบกลับเข้ามาหาสมถะ นี่บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระ-คุณเจ้าที่เคารพกำลังรับฟัง คงจะเห็นว่าการสอนสมถะของพระพุทธเจ้าย่อมควบคุมวิปัสสนาญาณไว้เสมอ

เวลานี้ เวลาจะหมดแล้ว จะพูดไปก็ยาก สำหรับวันพุธหน้าจะพูดเรื่องวิชาสาม โดยใช้อานาปานุสติกรรมฐานเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติให้เข้าถึงวิชาสาม จะแนะแนวพอเป็นหัวข้อเท่านั้น เอาไว้เป็นบรรทัดฐานสำหรับบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่มีความต้องการ ฌานใดก็ตาม อารมณ์ใดก็ตามที่พระคุณเจ้าที่เคารพและบรรดาญาติโยมที่รักได้รับทราบไว้แล้ว และปฏิบัติได้แล้วขอโปรดทรงฌานนั้นอารมณ์นั้นไว้ อย่าปล่อยทิ้งไว้

เอาละสำหรับวันนี้ เวลาหมดแล้วนี่ ต้องขออำลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทกลับก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล จงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย อาตมาได้มีโอกาสมาพบกับบรรดาท่านพุทธบริษัทตามปกติ เมื่อวันพุธที่แล้วได้พูดเรื่องอานาปานุสติกรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรจบลง ก็ถือว่าจบนะบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอยู่ด้วยกันหลายบรรพ คำว่าบรรพหมายถึงตอน มีอยู่ด้วยกันหลายตอน แต่ว่าตอนที่ ๑ จบไป ในการที่มาบอกให้ทราบนี่ บอกจบ แต่ว่าการปฏิบัติของบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทจะจบด้วยไม่ได้ก็แล้วกัน ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าอานาปานุสติกรรมฐานเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร บรรดาญาติโยมพุทธ-บริษัท ถ้าหากว่าทำมาถึงตอนนั้น เรียกว่าถึงฌาน ๔ นะ อันนี้ขอย้ำว่าอย่าลืมนะ ว่ามหาสติ-ปัฏฐานสูตรมีอานาปานสติเป็นพื้นฐาน แล้วก็การดำเนินอานาปานุสติกรรมฐานนั้น ต้องทำให้ได้ฌาน ๔ นี่เราปฏิบัติกันจริง ๆ นะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ไม่ใช่ทำกันเพียงสักแต่ว่าทำ เราทำเอาดีกัน เราทำเอาพระนิพพานกัน เราทำเอาเมืองแก้ว ถ้าหากว่าเรายังไม่ถึงพระนิพพานเพียงใดเราก็แสวงหาความสุขให้ใกล้พระนิพพาน ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่ามหาสติปัฏฐานทั้ง๔นี้ ถ้าใครทำคล่องดีแล้วองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้สัญญาไว้ว่า ถ้ามีบารมีแก่กล้า หมายถึงกำลังใจสูง มีการระมัดระวังการปฏิบัติเป็นปกติไม่ขาดวรรคไม่ขาดตอน เรียกว่าวันทั้งวัน มีอารมณ์ครุ่นคิดอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งสี่นี้ ท่านกล่าวว่าท่านผู้นั้นบำเพ็ญบารมีมีเพียงแค่ไม่เกิน ๗ วัน จะเข้าถึงอรหัตตผล ถึงพระนิพพาน ถ้าหากว่ามีอารมณ์ย่อหย่อนไปนิดหนึ่งก็ไม่เกิน ๗ เดือน ถ้าขี้เกียจมากกว่าชาวบ้านหน่อยหนึ่งก็เรียกว่าไม่เกิน ๗ ปี นี่หมายถึงว่าคนเอาดีกัน เราทำเอาดีกันนะ ฉะนั้นบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ถ้าทำแล้วอย่าทิ้งเสียคุมฌานสี่ตลอดชีวิต นี่เราพูดเอาดีกันนะ จะมาหาว่าตาเถรนี่แหม ! อีกอักอะไรก็ฌาน ๔ เสียเรื่อยแต่ความจริงฌาน ๔ เป็นฌานโลกีย์น่ะมันของไม่ยากนะบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท เป็นของง่ายๆ ท่านไปลงเบ็ด ไปหาปลา ท่านไปปล้นสดมภ์ไปลักไปขโมยเขาทำยากกว่า อาการของฌาน ๔ นี่เกิดได้ภายในที่นอนของท่านเอง ท่านจะนั่งก็ได้ ท่านจะนอนก็ได้ ท่านไม่ต้องลงทุนลงแรงเพียงแต่คุมสติสัมปชัญญะของท่านให้ดีเท่านั้น ท่านก็ได้ฌาน ๔ วิธีคุมแบบไหน ก็แบบที่บอกมาแล้วนั่นแหละ

เอาละ ได้พูดไว้แต่วันพุธก่อน ว่าวันนี้จะพูดเรื่องวิชาสาม การดัดแปลงอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานสูตร ความจริงมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในขั้นสุขวิปัสสโก ถ้าหากว่าทำตามพื้นฐานนี้นะ ตามที่พระองค์ทรงตรัส ตรัสไว้ในขั้นสุขวิปัสสโก แล้วการบรรลุก็มี ๔ สายด้วยกัน คือ *สุขวิปัสสโก เตวิชโช ฉลภิญญา ปฏิสัมภิทัปปัตโต*

สุขวิปัสสโก *นี่บรรลุแล้วไม่เห็นผีเห็นสาง ไม่เห็นสวรรค์ไม่เห็นนรก มีแต่จิตสบายกิเลสแห้งเหือดไป*

ทีนี้สำหรับ **เตวิชโช** *ก็มี การมีทิพย์จักขุญาน สามารถรู้สัตว์และคนที่ตายไปแล้วไปเกิดที่ไหน คนและสัตว์ที่มาเกิดนี้มาจากไหน แล้วก็มีปุพเพนิวาสานุสติญาน สามารถระลึกชาติของตนเองได้ นี่เป็นเครื่องประกอบอันที่สาม ก็เป็นอาสวักขยญาณ คือ เป็นคุณธรรมของอรหันต์ อันนี้จะไม่พูด*

สำหรับ **ฉลภิญโญ** *ก็ทรงอภิญญา หมายความว่ามีฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ไม่จำกัด*

ปฏิสัมภิทัปปัตโต *มีความรู้พิเศษ ทรงพระไตรปิฎก รู้ภาษาสัตว์ต่าง ๆ ภาษาคนภาษาสัตว์นี่ไม่ต้องเรียน รู้ แล้วก็รู้อธิบายขยายความ อธิบายเนื้อความขยายให้กว้างก็ได้ หรือเนื้อความที่เขาอธิบายมาแล้วกว้าง ๆ ก็ย่อลงให้สั้นให้เข้าใจได้ดีก็ได้ นี่เป็นเรื่องของปฏิสัมภิทัปปัตโต*

ทีนี้ ตามธรรมดาคนที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมมีอัธยาศัย ๕ อย่างด้วยกัน คือ แต่ละคนก็แต่ละอย่าง สำหรับท่านที่มีจิตสงบเงียบ ไม่อยากยุ่งจุ๋งจิ๋งอะไร เป็นคนชอบสงัด อันนี้ก็ศึกษาด้านสุขวิปัสสโกเป็นของดี ตรงกับอัธยาศัย

แต่คนอยากรู้นั่นอยากรู้นี่ ให้ยึดแบบสุขวิปัสสโกก็ไปไม่ไหว เพราะไม่ตรงกับอัธยาศัย จะมานั่งเงียบ ๆ ไม่ชอบ ฉันอยากเห็นผีเห็นสาง เห็นเทวดา เห็นนรก เห็นพรหม ใครพูดว่าอะไรดีที่ไหนอยากจะเห็นอยากจะรู้ อันนี้เป็นอัธยาศัยของท่านเตวิชโช ทีนี้จะต้องเรียนด้วยวิชาสามจึงจะตรงกับอัธยาศัย

สำหรับอีกฝ่ายหนึ่งก็ฝ่ายฉลภิญโญ อันนี้อยากแสดงฤทธิ์ ชอบฤทธิ์ชอบเดช คนที่มีอัธยาศัยแบบนี้ก็มีมาก ตัวอย่างเช่นท่านพลอากาศตรี หม่อมราชวงศ์เสริม สุขสวัสดิ์ เจ้ากรมสื่อสารทหารอากาศ หรือว่าพันตรีศรีพันธ์ วิชชพันธ์ ทั้งสองท่านนี่นะ ความจริงท่านเป็นนายทหารผู้ใหญ่ บรรดาชาวบ้านชาวเมืองจะคิดว่านายทหารผู้ใหญ่นี่ไม่สนใจในธรรมะธัมโม นี่คาด

ผิดถนัด วัดท่าซุงที่เจริญรุ่งเรืองขึ้นมาได้ก็อาศัยท่านเป็นกำลังใหญ่ ชักจูงบรรดาญาติบ้าง พวกพี่น้องเอาเงินมาทุ่มเทวัดนี้ประมาณ ๒ ล้านบาทแล้ว นี่งานก่อสร้างจริง ๆ ประมาณ ๒ ปี คือปี พ.ศ. ๒๕๑๓ กับปี พ.ศ. ๒๕๑๕ สองปีเท่านั้นนะ วัดต่าง ๆ ที่สร้างตาม ๑๐ ปีก็เกือบจะไม่ทัน ที่ทุ่มเทเข้าไปเกือบ ๒ ล้านบาทแล้ว นี่เห็นไหมว่านายทหารผู้ใหญ่มีกำลังใจ มีศรัทธาน่ะมีมาก แล้วก็โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านทั้งสองนี้ก็พอใจในสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ตามปกติท่านจะชอบพวกฤทธิ์ ๆ เดช ๆ เวลานี้ท่านแสดงฤทธิ์เองไม่ได้ ท่านก็ดูคนอื่นเขาแสดงไปก่อน เช่นอ่านเรื่องหนังสือจีนเป็นต้น อ่านพงศาวดารจีน อันนี้ตรงกับอัธยาศัย ถ้าตามที่ว่านี้ ก็ตรงกับอัธยาศัยของอาตมาเหมือนกัน เมื่อตอนก่อน ๆ ก็ชอบอ่านเรื่องรามเกียรติ์บ้าง พงศาวดารจีนบ้าง มันโลดโผนดี ทีนี้เวลามาปฏิบัติพระกรรมฐานเข้า เล่นแบบสุขวิปัสสโกกับเขาก็ไม่รอดก็จะเล่นฉลภิญโญ อาจารย์ก็ห้าม เลยต้องหันมาเล่นเตวิชโช อาจารย์ท่านไม่ว่า ถึงยังงั้นก็ตามว่าง ๆ ก็ย่อง ๆ ๆ แอบไปเล่นฉลภิญโญเข้าถึงกับจมน้ำจมท่าไปคราวหนึ่งก็มี อันนี้จะไม่เล่าให้ฟังเป็นเรื่องฝ่าฝืนคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์เป็นความเลว นี่ว่าง ๆ ก็ย่องเอาความเลวมาอวดกันเสียบ้าง ชาวบ้านเขาจะได้รู้ว่าหลวงตานี่ไม่ได้หัวล้านอย่างเดียว แถมฝ่าฝืนคำสั่งของครูบา-อาจารย์ด้วย เคยทำมาแล้ว แต่ตอนนี้ไม่เอาละ เข็ด เขิด ฝืนแล้วท่านก็สอนให้ทำได้ แต่ว่าสั่งห้ามว่าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจงอย่าทำ เพราะว่าพระพุทธเจ้าห้าม การทำแบบนั้นทำอะไรไม่ต้องพูดกัน อย่าลืมที่ว่าหลวงพ่อปานเป็นอาจารย์ เอาอะไรกับท่านก็ได้ทุกอย่าง แต่สิ่งที่ต้องการท่านให้ได้แล้วก็ท่านห้ามแล้วก็ต้องยับยั้ง ไม่ยังงั้นก็จะกลายเป็นคนอกตัญญูไม่รู้คุณครูบาอาจารย์ไป อ้าวนี่เลอะไปเสียแล้วละมัง นี่ยกตัวอย่างนะว่าท่านที่ชอบฤทธิ์ชอบเดช ชอบรู้จุกรู้จิกน่ะมีอยู่มาก ฉะนั้นจะมานั่งตะบันสอนกันแค่สุขวิปัสสโกอย่างเดียวมันจะใช้ได้ยังไง แบบแผนของพระพุทธเจ้า มีอยู่ตั้งหลายแบบ สอนกันให้หมด เรียนกันให้หมดแล้วใครชอบอย่างไหนเอาไปใช้อย่างนั้น เหมือนกับอาหาร บางคนชอบเปรี้ยว บางคนชอบเค็ม บางคนชอบขมบางคนชอบหวาน ตัวเราเอาอาหารอย่างเดียวรสใดรสหนึ่งไปเลี้ยงคนหลาย ๆ คนที่ชอบต่างรสกัน พวกนั้นก็กินได้เหมือนกัน แต่ว่ากินอิ่มแบบชนิดเรียกว่าแบบจรเข้ ไม่มีรสไม่มีชาดไม่เต็มใจในการกิน ผลของอาหารที่เข้าไปบำรุงร่างกายก็ไม่สมบูรณ์ ข้อนี้มีอุปมาฉันใดแม้การเจริญพระกรรมฐานในพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน ในเมื่อพระพุทธเจ้าท่านเป็นสัพพัญญูวิสัยท่านสอนไว้ยังไง เราก็อย่าอวดมาเป็นพระพุทธเจ้าแข่งกับท่าน นี่ใครเขาอวดหรือไม่อวดอาตมาไม่รู้นะอาตมาไม่กล้าอวด ไม่กล้าวัดรอยเท้าพระพุทธเจ้า

เอ้า เรื่องนี้เป็นอารัมภบท เลอะเทอะมา ๑๐ นาทีแล้วนี่ เอาละมาเข้าประเด็นกันต่อไป ทีนี้เราจะทำวิชาสามมีอะไรบ้าง เฉพาะวิชาสามเท่านั้นนะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ที่จะพูดให้บรรดาโยมพุทธบริษัทฟังอย่างพอใช้ได้สำหรับฉลภิญโญ คืออภิญญา ๖ กับปฏิสัมภิทัปปปัตโต ไม่พูดให้ฟัง แต่เพียงแนะหัวข้อว่าควรจะทำยังไงเท่านั้น ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าทั้งสองอย่างนั้นไม่ใช่วิสัยที่จะพึงสอน แล้วก็ไม่ใช่วิสัยที่อาตมาจะพึงแนะนำให้ละเอียดได้ เพราะว่าอะไร เพราะว่าถ้าขึ้นถามมาจริง ๆ เดี๋ยวจนแต้ม ขายขี้หน้าญาติโยมเปล่า ๆ เฉพาะวิชาสามนี่รับรอง รับรองไม่จนแต้ม แน่เพราะสนใจมาก ตั้งแต่บวชเข้ามาเป็นพรรษาแรกก็สนใจเป็นพิเศษ ความจริงสนใจอภิญญา แต่หลวงพ่อปานห้าม ว่าในฐานะที่เป็นขี้ข้าชาวบ้านอยู่นี่จะทรงอภิญญาไม่ได้ แต่แค่วิชาสามจะให้เรียน เอาในฐานะที่เป็นข้าทาสของชาวบ้านนี่ก็ต้องทนเอา เวลานี้ก็ทนใช้หนี้ชาวบ้านไปตั้งเยอะแล้ว เจ้าหนี้ชักจะหมด ๆ ไป เจ้าหนี้ใหม่ที่เข้ามาทวงก็ชักจะไม่ค่อยเอาแล้ว เจ้าหนี้กระจุ๋มกระจิ๋มนี่ใช้ไม่ค่อยทำแล้วเวลานี้ ชักดื้อแพ่งแล้ว เมื่อก่อนนี้ จะเหนื่อยจะยากยังไงก็ทำ อ้าวเดี๋ยวเลอะเทอะไปอีกแล้ว

มาว่ากันถึงวิชาสาม ก่อนจะเรียนวิชาสาม จะฝึกน่ะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท อย่าลืมภาคพื้น ไม่ว่าอะไรทั้งหมดมันต้องปรับพื้นกันก่อน ถ้าไม่มีพื้นแล้วเราจะไปนั่งได้อย่างไง บ้านเรือนก็เหมือนกัน จะปลูกขึ้นมาก็ต้องมีพื้นดิน ทีนี้ กรรมฐานก็เหมือนกัน ในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔ พระพุทธเจ้าทรงให้ใช้อานาปานุสติกรรมฐานเป็นภาคพื้น นี่ฟังไว้แล้วก็ดูลีลาของท่านนาบรรดาญาติโยมพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนส่ำ ๆ ไม่ได้สอนส่งเดชนะ ฟังไว้ให้ดี แล้วก็จำไว้ให้ดีแล้วก็คิดไว้ด้วยทีนี้พื้นนี่จะพูดย่อ ๆ นะ ตามเวลา วันพุธหน้าละมัง จึงจะจบวิชาสาม วันนี้เอาแค่พื้นก่อน มันจะจบหรือไม่จบก็ไม่ทราบ เวลาเหลืออีก ๑๐ นาทีกว่า ๆ เอากันแค่ภาคพื้นคนจะเจริญวิชาสามหรืออภิญญา ๖ หรือปฏิสัมภิทาญาณ ถ้าจะกล่าวกันไปก็ควรจะว่า ทุกอย่างในด้านกรรมฐาน แม้แต่สุขวิปัสสโก แต่ว่าด้านสุขวิปัสสโกในเฉพาะมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าท่านทรงวางพื้นจุกจิกไว้ด้วยธรรมานุปัสสนา มหาสติปัฏฐาน ซึ่งยังไม่ถึง ยังไม่ถึงนะ พื้นนี่สำคัญมากในธรรมานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน ท่านวางพื้นในด้านอารมณ์ แล้ววางพื้นในด้านบรรลุอริยมรรคอริยผล วันนี้มาฟังกันถึงพื้นฐานของวิชาสามเสียก่อน หรือว่าในด้านสมถะทั่วไป

พื้นฐานของวิชาสาม อันดับแรกนะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ท่านบอกว่าให้กำจัดอุปกิเลสทิ้งเสีย คือว่าอุปกิเลสนี่ การเข้าถึงความเศร้าหมองจิต แปลตามตัวนะ แปลว่าการเข้าถึงความเศร้าหมอง เศร้าหมองของจิต พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเรียบเรียงไว้หลายสิบข้อด้วยกันไม่เอามาพูดละ เอามาพูดสั้น ๆ ว่าอุปกิเลสที่เข้าถึงจิตได้ คือยุ่งกับเรื่องของชาวบ้าน เรื่องของชาวบ้านนี่ชอบยุ่ง ชอบยุ่งด้วย ชอบอวดด้วย แล้วก็ชอบถือดีถือเด่น ทำตัวเป็นคนดีคนเด่น

กว่าเขา อารมณ์อย่างนี้พระพุทธเจ้าให้ทิ้งเสียให้หมด อย่าไปยุ่งกับเรื่องของชาวบ้านเขา เอาเรื่องของเราคนเดียว เวลานี้เรากำลังจะเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร ชาวบ้านชาวเมืองเขาจะดีเขาจะชั่วยังไงมันเป็นเรื่องของเขา เขาดีก็ดีของเขาเอง เราไม่ได้พลอยดีกับเขาด้วย เขาชั่วเขาก็ชั่วของเขาเอง เราไม่ได้พลอยชั่วกับเขาด้วย แล้วเราจะไปยุ่งกับเขาทำไม ไอ้ตัวของเราเองก็เหมือนกัน อย่าไปอวดดีอวดเด่นกับชาวบ้านเขา อย่าไปข่มขู่เขาว่าเขาเลวกว่าเรา เขาเสมอเรา เขาดีกว่าเรา อย่า ทีนี้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกัน อย่าให้ชาวบ้านเขาเห็น อย่าเดินให้เขาเห็น อย่าอวดเขาในการปฏิบัติ เอาเท่านี้นะย่อ ๆ แค่นี้แหละ

พระพุทธเจ้าตรัสกับนิโครธปริพาชก ว่า นิโครธปริพาชก อันนี้บริสุทธิ์บริบูรณ์หรือยังเป็นสาระเป็นแก่สารไหม การไม่ไปยุ่งกับเรื่องของชาวบ้านนี่ อะไร ๆ ก็ช่างเขา อะไร ๆ ก็ช่างมันใครจะด่าจะว่าจะนินทายังไงก็ช่างเขา มันเป็นเรื่องของเขา เราไม่ได้เหนื่อยกับเขาด้วย เราไม่อวดดีอวดเด่นกับเขา ไม่เห็นว่าเขาเลวกว่า เขาเสมอเรา หรือเขาดีกว่าเรา เราไม่โอ้อวดในข้อวัตรปฏิบัติที่ตนทำแล้ว ไม่ใช่เอาข้อวัตรปฏิบัติที่ตนทำอยู่ไปข่มขู่ชาวบ้าน พระพุทธเจ้าทรงถามนิโครธปริพาชกว่าข้อนี้บริสุทธิ์ เป็นสาระเป็นแก่นสารหรือยัง นิโครธปริพาชกตอบว่าข้อนี้ เป็นสาระเป็นแก่นสารบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิงแล้วพระเจ้าข้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า นิโครธดูก่อนนิโครธแค่นี้ยังไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ แค่นี้เป็นสะเก็ดของพระพุทธศาสนาเท่านั้น นี่จำให้ดีนะบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทแค่วางอารมณ์ไว้เฉย ๆ ไม่เอาใจไปยุ่งกับความดีความชั่วของชาวบ้านเขา ไม่ข่มขู่ไม่โอ้อวดเขา ไม่ตีเสมอเขา อย่างนี้เป็นต้น ยังดีไม่พอนะ แค่เข้าถึงสะเก็ดของความดีในพระพุทธศาสนาเท่านั้น นิโครธปริพาชกจึงถามต่อไปว่า ยังไงจึงจะบริสุทธิ์บริบูรณ์ เป็นสาระแก่นสารล่ะพระเจ้าคะ พระพุทธเจ้าก็ตรัสต่อไปว่านิโครธะ คนที่จะบริสุทธิ์บริบูรณ์ก็ต้อง **ปฏิบัติในยามสี่** *ได้แก่ไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง ไม่ยุยงส่งเสริมให้บุคคลฆ่าสัตว์ และไม่ยินดีเมื่อเขาฆ่าสัตว์แล้วไม่ลักทรัพย์ด้วยตนเองไม่ยุยงส่งเสริมให้คนอื่นลักและ ไม่ยินดีเมื่อเขาลักมาแล้ว ไม่ประพฤติผิดในกามด้วยตนเอง ไม่ยุยงส่งเสริมให้คนอื่นประพฤติผิดในกาม และไม่ยินดีเมื่อเขาประพฤติผิดในกามแล้ว ไม่กล่าววาจามุสาวาทด้วยตนเอง ไม่ยุยงส่งเสริมให้บุคคลอื่นกล่าววาจามุสาวาท แล้วก็ไม่ยินดีเมื่อบุคคลอื่นกล่าวมุสาวาทแล้ว เพียงเท่านี้ ต่อไปก็พยายาม* **ระงับนิวรณ์ ๕ ประการจากจิตเสีย** *คือ ๑. ไม่ยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสและสัมผัส*

๒. ไม่พยาบาท ๓. ไม่ง่วงเหงาหาวนอนในเวลาที่ปฏิบัติความดี ๔. ไม่ทำจิตฟุ้งสร้านยึดถืออารมณ์ภายนอก นอกจากอารมณ์ที่ตั้งใจปฏิบัติจะเพ่ง ๕. ไม่สงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า เท่านี้ยังไม่พอ ต่อไปก็ให้ **แผ่เมตตาไปในทิศทั้ง ๔** *คือทรงพรหมวิหาร ๔ คิดว่าบุคคลและสัตว์ทั้งหมดเป็นมิตรกับเรา เราไม่เป็นศัตรูกับใคร แล้วก็ทำใจให้สบาย* องค์สมเด็จพระจอมไตรได้ทรงถามนิโครธปริพาชกว่า นิโครธะ นี่บริสุทธิ์บริบูรณ์หรือยัง เขาตอบว่าบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้วพระเจ้าข้า องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้มีพระพุทธฎีกาตรัสว่านิโครธะ นี่ยังไม่บริสุทธิ์ไม่บริบูรณ์ นี่แค่เปลือกของความดีในพระศาสนาเท่านั้น เขาถามว่ายังไงจะเข้าถึงแก่นล่ะพระเจ้าข้า ท่านก็ทรงตอบว่าเมื่อเขาทำอย่างนี้แล้ว *จงทำปุพเพนิวาสานุสติญาณให้ปรากฏ* คือระลึกชาติหนหลังได้ ท่านถามว่าแค่นี้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้วหรือยัง ท่านบอกยัง แค่นี้เพียงกะพี้ของความดีเท่านั้น ต่อไปองค์สมเด็จพระทรงธรรมก็กล่าวว่า ถ้าจะให้เข้าถึงจุดของความดีความเด่นจริง ๆ เป็นสาระเป็นแก่นสาร *ก็ต้องทำทิพยจักขุญาณ* คือสามารถรู้ว่าสัตว์ที่เกิดแล้ว ที่เกิดมานี่ตายแล้วไปไหน เป็นอะไร และสัตว์และคนที่มาเกิดในโลกนี้มาจากไหน ชาติก่อนเขาเป็นอะไรมา อย่างนี้แหละที่เรียกว่าถึงสาระถึงแก่นสาร แต่ตอนนี้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท พระพุทธเจ้ายังกล่าวต่อไปว่า นิโครธะ ถ้าเธอปฏิบัติได้แค่นี้ นี่เราสอนสาวกของเราตามแบบนี้น่ะ ถ้าทำได้เพียงนี้แล้วยังไม่ดีเลิศ ถือว่ามีศรัทธามั่นคงเท่านั้น ถ้าจะให้ดีเลิศต้องปฏิบัติในวิปัสสนาญาณ คือในอริยสัจทั้ง ๔ ถ้าทำได้แค่นี้แล้วปฏิบัติในอริยสัจทั้ง ๔ แล้ว ถ้ามีวาสนาบารมีแก่กล้าก็จะถึงพระนิพพานภายใน ๗ วัน มีวาสนาบารมีอย่างกลางก็จะถึงพระนิพพานภายใน ๗ เดือน ถ้ามีวาสนาบารมีอย่างเลวที่สุดก็จะถึงพระนิพพานภายใน ๗ ปี

เห็นไหมล่ะบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ตามที่กล่าวมานี้ ภาคพื้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงโต้ตอบกับปริพาชก นำเรื่องย่อ ๆ มาเล่าให้ฟัง ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายจะได้ทราบ ว่าการเจริญพระกรรมฐานเอาดี จะเป็นด้านสุขวิปัสสโกก็ดี เตวิชโชก็ดี ฉลภิญโญก็ดี ปฏิสัมภิทัปปบัตโตก็ดี ต้องวางภาคพื้นไว้ก่อน สำหรับภาคพื้นในด้านวิชาสามนะ พื้นของวิชาสามนี่ใช้ได้ทั้งอภิญญา ๖ และปฏิสัมภิทาญาณ ใช้ได้ทั้งหมดเป็น ๓ พื้นด้วยกัน พื้นสากล หรือแม้ว่าคนที่เจริญสุขวิปัสสโกก็ใช้ได้ แต่ต้องตัดปุพเพนิวาสานุสติญาณ

ออกเสีย แล้วก็ตัดทิพยจกขุญาณออกเสีย เท่านี้ก็เป็นสุขวิปัสสโก สำหรับท่านที่จะเจริญวิชาสามก็ต้องเจริญปุพเพนิวาสานุสติญาณ และทิพยจักขุญาณด้วย แต่หากท่านทั้งหลายจะเจริญในด้านอภิญญา ๖ ก็ต้องเจริญกสิณทั้ง ๑๐ ประการ และหัดเข้าฌานตามลำดับฌานลำดับกสิณ สลับฌานสลับกสิณให้คล่องหากว่าท่านจะเข้าถึงปฏิสัมภิทาญาณ ก็เอากสิณเป็นภาคพื้นแล้วก็เจริญอรูปฌานให้ได้ อรูปฌาน ๔ ทรงอยู่ในฌาณ ๔ เหมือนกัน เท่านี้ ต่อไปก็เป็นปฏิสัมภิทาญาณ

เอาละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท วันนี้มาว่ากันถึงภาคพื้นก็หมดเวลาพอดี วันพุธหน้าค่อยฟังเรื่องวิชาสามกันใหม่ สำหรับวันนี้ ก็ต้องขอลาญาติโยมพุทธบริษัทไปก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสมบูรณ์พูนผล จงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย สำหรับวันพุธนี้ ก็มาพบกับท่านตามเคย ความจริงก็อยากจะมาทุกวันพุธ แต่บางวันก็มีอุปสรรคเสียบ้างก็มี แต่ปีนี้จะขาดหรือไม่ขาดก็ไม่ทราบ เป็นอันว่ายังงี้ก็แล้วกัน เรื่องอารัมภบทงดไว้ แหม เมื่อวันพุธก่อนว่าจะอนุโมทนาอะไรสักนิดหนึ่ง ก็เป็นห่วงเรื่องที่จะเล่าให้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทฟัง ก็เลยลืมโมทนาไป วันนี้ขอโมทนาเสียตั้งแต่ต้นมือเลยนะ คือว่าพระอาจารย์สุรินทร์ วัดสุขมาราม ตำบลวังตะกู อำเภอบางมูลนาค จังหวัดพิจิตร ได้ส่งพระเครื่อง คือเป็นพระสมเด็จที่อาตมาไปทำพุทธาภิเศก ถวายมาแล้ว ๓๐๐๐ องค์ แล้วก็เมื่อเร็ว ๆ นี้ก็ส่งเพิ่มเติมมาให้อีก ๒๐๐๐ องค์ เพื่อจะได้ไว้แจกจ่ายแก่บรรดาพุทธบริษัทที่ร่วมบำเพ็ญกุศล หรือว่าปรารถนาจะได้ไว้บูชา ขอพระอาจารย์สุรินทร์โปรดรับทราบ สิ่งที่ท่านได้ฝากช่างประเสริฐมานั้นกระผมได้รับแล้ว แล้วก็ขออนุโมทนาในความดีของท่าน ขอท่านจงบรรลุมรรคผลในกิจของพระพุทธศาสนาตามที่ท่านตั้งใจไว้เถิด

แล้วนอกจากนั้นก็ยังมีเรื่องจะเล่าให้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทฟังอีกนิดหนึ่ง ว่าปีนี้อาตมาทำงานที่วัดนี้หมดด้วยกัน ๘ รายการด้วยกัน คือ ๑. สร้างกุฎีตึก ๒ ชั้น ชั้นละ ๓ ห้อง ๑ หลัง แล้วก็สร้างอาคารรับรองยาว ๑๐ วา เศษ ๆ ๑ หลัง เป็นตึกเหมือนกัน ๒ ชั้น นี่เป็นปี ๒ นะ ๓. สร้างรั้วกำแพงหน้าวัด ๔. สร้างหอพระ ๔ หอ ๕. สร้างประปาทันสมัย ๖. สร้างพระพุทธรูปปางห้ามญาติ ๗. สร้างพระพุทธรูปปางห้ามสมุทร แล้วก็ ๘. สร้างพระพุทธรูปแบบพระพุทธชินราชขนาดใหญ่ ๖ ศอกอีก ๑ องค์ รวม ๘ รายการด้วยกัน เงินในการก่อสร้างปีนี้หลายแสนบาท แต่ว่ายังเป็นหนี้เขาประมาณ ๒ แสนบาท แล้วก็จะทอดกฐินวันแรม ๗ ค่ำ เดือน ๑๑ หากว่าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทมีความสนใจใคร่จะสงเคราะห์พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาชำระหนี้ ก็กรุณาติดต่อกับวิทยุ ๐๔ หรือติดต่อกับอาตมาเองก็ได้ ถ้าหากว่าส่งตรงมาแล้ว อาตมาก็จะได้โมทนา แต่ว่าส่งทาง ๐๔ ก็เหมือนกันนะ จะโมทนา ๐๔ นี้ สำหรับท่านที่ให้ทุนในการสร้างพระพุทธชินราชนะ พระพุทธชินราชนี้ กะแล้วหลายหมื่นบาท เกือบตกแสนบาท มีท่านที่ให้ทุนมาท่านหนึ่งคือ คุณเมนทา อนันตวงศ์ จังหวัดอุทัยธานี ให้เงินมาแล้ว ๑ หมื่นบาท แล้วก็คุณประเสริฐ คุณละเอียด ชังชั่ว จังหวัดชัยนาท รับช่วย ๑ พันบาท คุณสำเนียง จูชวน อำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ รับช่วยปูน ๑๐๐ ลูก ประมาณ ๒๒๐๐ บาท คุณทองชุบ คุณฉอ้อน ทองวิเศษ บ้านท่าซุง รับช่วยเหล็ก ๑ หาบ ประมาณ ๔๐๐ บาท เงินจำนวนนยังไม่พอ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ขาดอีกหลายหมื่นบาท ถ้าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทมีความประสงค์จะร่วมบำเพ็ญกุศลด้วย ก็ขอได้โปรดส่งตรงมายังอาตมา หรือจะส่งผ่าน ๐๔ ก็ได้ เรื่องนี้รบกวนบรรดาพุทธบริษัทพอสมควร หมดเข้าไป ๕ นาที

วันนี้ มาว่ากันถึงมหาสติปัฏฐานสูตร แล้วก็แปลงเป็นวิชาสาม ด้านสุขวิปัสสโกนา วิชาของสุขวิปัสสโกมาแปลงเป็นวิชาสามก็แปลงได้ไม่ยาก เป็นของไม่ยาก ของทำง่าย ๆ ทำใจวางภาคพื้นเสียก่อน

เออ เดี๋ยวก่อนบรรดาญาติโยมทั้งหลาย กำลังที่นั่งฟังอาตมาอยู่นี่ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วยหรือเปล่า ไม่ต้องเอามากก็ได้เอาแค่รู้ลมเข้ากับลมออกก็ได้ แค่นี้นะ แค่นี้จิตจะ

ตั้งอยู่แค่อุปจารสมาธิแล้วก็ฟังไปด้วย มันเป็นบุญเป็นกุศลทั้งสองอย่าง เป็นบุญเป็นกุศลทั้งขณะที่จิตตั้งอยู่ในอุปจารสมาธิด้วย แล้วก็ฟังธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วย ได้ผล ๒ อย่าง

ต่อไป ขั้นแรก *เราต้องวางภาคพื้นเสียก่อนนะบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท พื้นใหญ่คือ อานาปานุสติกรรมฐานอย่าทิ้ง* ประการที่ ๒ *จิตจงอย่าเข้าไปยุ่งกับเรื่องของชาวบ้าน* ประการที่ ๓ *รักษาศีล ๓ ชั้น ยามสี่ตามที่ว่ามา ใช้ศีล ๕ ก็ได้แทน คือ ๑. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่กล้าววาจามุสาวาท ไม่ดื่มสุราเมรัยด้วยตนเอง และก็ไม่ยุให้ชาวบ้านเขาทำ ไม่ยินดีเมื่อชาวบ้านเขาทำแล้ว ๒. ระงับนิวรณ์ ๕ ประการเสียกำลังที่เรากระทำความดี เวลานี้แหละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท กำลังฟังธรรมอยู่นี่ก็ดี หรือว่ากำลังภาวนาอยู่ก็ตาม กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ก็ตาม อย่าเอาจิตเข้าไปยุ่งกับกามคุณ ๕ อย่าเอาจิตเข้าไปยุ่งกับความโกรธความพยาบาท อย่าสนใจกับความง่วง อย่าเอาอารมณ์อื่นนอกจากการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกมาใช้ อย่าให้มันเข้ามายุ่งกับจิต อย่าสงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เท่านี้พอนะ วางอารมณ์เท่านี้ แล้วก็แผ่เมตตาไปในทิศทั้ง ๔ ว่า เราจะมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แก่คนและสัตว์ทั้งหลายทั้งหมดเท่ากับตัวของเรา วางไว้เท่านี้นะ ประเดี๋ยวเดียวก็ได้ฌาน ถ้าทำได้ยังงี้ แผล็บเดียวโยมได้ฌาน เคี้ยวหมากไม่ทันแหลก เป็นฌาน แล้วก็ฌานของท่านสามารถจะทรงอยู่ได้ตลอดกาล หากว่าท่านทรงภาคพื้นที่ได้ตลอดกาลเพียงใด ฌานของท่านก็จะทรงตัวอยู่เพียงนั้น ไม่เห็นมันยาก ไม่มีอะไรยากเลย*

ทีนี้ มาว่ากันถึงวิธีแปลง นี่วางภาคพื้นได้แล้วนา ถ้าภาคพื้นใครวางไม่ได้แล้วอย่าโทษหลวงตาพูดไม่จริงไม่ได้นะ ไม่ได้หรอก วันนี้อาตมาประกาศตัวสาวกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อพ่อพูดมายังไง ลูกก็พูดอย่างงั้น อย่างนี้มันสบายใจดีไม่เห็นจะแปลกอะไร แล้วก็ไม่ยากด้วย ไม่ต้องไปนั่งคิดนั่งแปลงไม่ต้องไปคิดสร้างมันขนสบาย พระพุทธเจ้าท่านสร้างของท่านแล้วนี่ หลวงพ่อปานท่านจำจากครูบาอาจารย์มาได้ จากพระอรหันต์ทั้งหลายมาได้แล้วท่านก็มาสอนให้ สอนให้ก็จำเอาไว้แล้วเอามาพูดให้บรรดาญาติโยมฟังนี่ ต่อ ๆ กันไปไม่เห็นจะลำบาก เหมือนกับคนที่รับมรดกจากพ่อแม่ พ่อแม่กว่าจะได้ไร่นาสาโท ได้บ้าน ได้เงินได้ทองมาแสนยาก มาถึงลูกเพียงแค่เซ็นรับมรดกเท่านั้น แล้วก็ใช้ตามพ่อสั่ง มันก็หมดเรื่อง ไอ้มรดกอย่างนั้น กว่าพ่อท่านจะหามาได้ กว่าจะหาวิธีเก็บรักษาได้มันลำบาก เราเป็นลูก แต่รับสั่งปฏิบัติตามคำสั่ง ง่ายนิดเดียว ไม่เห็นยาก เรื่องเอามหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ มาดัดแปลงเป็นวิชาสาม อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทาญาณ มันก็เรื่องไม่ยาก เรื่องกล้วย ๆ กล้วยสุกนะ

เอาละ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ลองฟัง ลองทำ อย่าฟังเฉย ๆ อย่าคิดเฉย ๆ อย่าเอาไปพูดกันเฉย ๆ คนประเภทนี้เป็นอาภัพบุคคล หาความเจริญไม่ได้ เป็นโมฆะบุรุษ โมฆะสตรี หาความดีอะไรไม่ได้ ไอ้อย่างฟังเฉย ๆ

พูดกันเฉย ๆ เอาไปคิดเฉย ๆ แล้วมันไม่ทำ ไม่เกิดประโยชน์ ไม่ใช่สาวกของพระพุทธเจ้าแล้ว เป็นพวกเดียรถีย์แล้ว เดียรถีย์ผมยาวก็มี เดียรถีย์โกนหัวก็มี เยอะแยะ ไม่เอาถ่าน ดีแต่เทศน์เอาเงินชาวบ้านเขามาเก็บ วัดวาอารามพังกันเป็นแถว ๆ ไม่มีใครทำกัน อ้าวนี่ไปว่าเขาทำไม ไม่ใช่ว่าหรอก เล่าให้โยมฟัง พูดให้ฟัง ไม่ได้ด่าใครหรอก ประเดี๋ยวโยมจะไปทำบุญกับเดียรถีย์เข้าจะได้บุญน้อยน่ะซิ ใครเขาเป็นเดียรถีย์บ้างช่างเขาเถอะ แต่ว่าเวลาเราจะให้ต้องดูนา ผู้ให้ต้องเป็นผู้บริสุทธิ์ วัตถุทานที่จะให้ก็ต้องเป็นวัตถุทานที่บริสุทธิ์ ผู้รับก็ต้องเป็นพระจริง ๆ ถ้าไปให้กับเถรเข้า ถ้าไปให้กับเดียรถีย์เข้าจะมาโทษพระพุทธเจ้านา ว่าทำบุญในพุทธศาสนาไม่เห็นมีผล อ้ายนี่เปื่อยไปเสียแล้วซี

ทีนี้ วิธีดัดแปลงสุขวิปัสสโกมาเป็นแต่วิชโช อันนี้ไม่ยาก ญาติโยมทั้งหลายได้ฌาน ๔ แล้วใช่ไหมล่ะ จำได้หรือเปล่า ว่าอานาปานุสติกรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรน่ะ โยมได้ฌาน ๔ แล้วนี่นะ นี่พูดกันมาหลายวรรค หลายพุธแล้วนี่ แต่ฌาน ๔ มันควรจะผ่านไปแล้ว ความจริงฌาน ๔ น่ะ อานาปานุสติกรรมฐานทำไม่ยากเลย ถ้าทำจริง ๆ ทำไม่ยาก สนใจจริง ๆ เป็นเรื่องไม่ยาก อานาปานุสติกรรมฐานที่ให้ฌาน ๔ ได้รวดเร็วที่สุด แล้วก็เป็นกรรมฐานภาคพื้นใหญ่แม้ในกรรมฐาน ๔๐ กองก็เหมือนกัน ใครจะทำกองไหนก็ตาม จะทิ้งอานาปานุสติกรรมฐานเสียไม่ได้ ถึงแม้ว่าองค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง พระองค์ก็ทรงยอมรับ ทรงตรัสกับพระสารีบุตรว่าสารีปุตตะ ดูก่อนสารีบุตร เราเองก็เป็นผู้มากไปด้วยอานา-ปานุสติ หมายความว่าพระองค์เป็นพระพุทธเจ้าแล้วนะ พระองค์ก็ทรงใช้อานาปานุสติกรรมฐานอยู่เสมอ เห็นไหมอย่าทิ้งนา อย่าทิ้งกันนี่เตือนกันนา ประเดี๋ยวหาว่าเล่าเรื่องอะไรส่งเดชไม่เตือนกัน

ทีนี้ เมื่อญาติโยมได้ฌาน ๔ แล้วมันจะไปยากอะไร เราจะเรียนวิชาสามใช่ไหม แป๊บเดียวได้ นี่เวลาเหลืออีก ๑๐ นาทีจบ วันนี้จบวิชาสาม แต่ยังไม่จบละเอียดหรอก รายการละเอียดเอาไว้พุธหน้า วันนี้ทำให้จบกันก่อน ขั้นแรกที่สุดเข้าฌาน ๔ ในอานาปานุสติกรรมฐานจับตั้งแต่เล็ก กำหนดลมหายใจแค่จมูกมาก่อนจนจิตสบาย เลื่อนเข้าไปรู้ลมเข้าลมออกยาวหรือสั้น พอจิตสบาย กำหนดกองลมว่านี่เราจะหายใจเข้า นี่เราจะหายใจออก มันหายใจเข้าสั้นยาวน่ะรู้อยู่แล้ว มันหยาบหรือละเอียดไม่รู้ พอจิตสบายตอนนั้น ไม่สนใจกับกองลม วางอารมณ์เป็นเฉยเสีย จับอารมณ์เป็นดึงมันจะหายใจหรือไม่หายใจก็ตามใจ พออารมณ์สบายแล้วลืมตาดูนิมิตกสิณ กสิณ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งจัดไว้ (๑) สีขาว เรียกว่าโอทาตกสิณ (๒) แสงสว่างเรียกว่าอาโลกสิณ (๓) แสงไฟ เรียกว่าเตโชกสิณ อย่างใดอย่างหนึ่งจัดตั้งนิมิตเข้าไว้ ถ้าไม่เข้าใจเปิดหนังสือคู่มือ พระกรรมฐานที่แจกให้ไปอ่านดู หรือว่าจะดูวิสุทธิมรรคก็ได้ ดูในธรรมปริเฉท ๒ ของหลักสูตรนักธรรมชั้นโทก็ได้ มีแบบเยอะไป มีแบบเยอะลืมดูภาพ

กสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง พอจำได้แล้ว หลับตา ถ้าหากว่าดูไฟ ภาวนาว่าเตโชกสิณัง ถ้าหากว่าดูสีขาว ภาวนาว่าโอทาตกสิณัง ถ้าดูแสงสว่าง ภาวนาว่าอาโลกสิณัง แล้วหลับตานึกถึงภาพนั้น จิตเป็นฌานอยู่แล้วได้เลย จิตเป็นฌานอยู่แล้วน่ะ นิมิตจับดึงเลย ไม่ยากหรอก ได้เดี๋ยวนั้นได้เดี๋ยวนั้น แต่หากว่านิมิตยังเป็นภาพเดิมอยู่ ยังถือว่าใช้ไม่ได้ รักษานิมิตนั้นแหละให้เคลื่อนเข้าไปๆ ถ้าจิตถึงฌาน ๔ เอายังงี้ก็แล้วกัน ถ้าจิตเข้าถึงฌานนิมิต จะเปลี่ยนสีเดิมไป เป็นสีประกายพรึกเหมือนกันหมด ไม่ยาก วันเดียวได้ เดี๋ยวเดียวแหละ ไม่ถึงวัน ไม่เห็นมันยากอะไรนี่ ของกล้วยๆ เอามานั่งพูดกันให้ลำบาก ฟังคนพูดแล้ว รู้สึกว่าฟังลำบากมาก เขาพูดกันให้ลำบากมาก แต่ความจริงมันไม่ลำบากลำบนอะไรสักนิดหนึ่ง ไม่มีอะไรลำบากเลย ประเดี๋ยวเดียวจิตเข้าถึงฌาน ๔ แล้วถอยออกมาปั๊บ ลืมตาดูนิมิตกสิณ นะ กสิณตามที่บอกไว้แล้วนั่นแหละ ดูปั๊บจำได้ จิตเป็นสมาธิแล้วมันจำได้ไม่ยากหรอกพิโธ่เอ๊ย เหมือนกับคนที่กินข้าวทุกวันๆ พอเขาบอกว่ากินข้าวเปิบแบบนี้นะ เท่านั้นแหละ ก็กินได้เลย หรืออีกอย่างหนึ่งเราเคยกินด้วยมือ ไปถึงอีกบ้านหนึ่งเขาบอกว่านี่ๆๆ ที่บ้านนี้เขาไม่กินข้าวด้วยมือเปล่ากัน เขากินด้วยช้อน จับช้อนแบบนี้ ตักแบบนี้ มันก็ทำได้เลย แต่ก็จะเกะกะไปนิดหนึ่ง ใช้เวลาเกะกะฝึกกันแค่วัน สองวัน สามวันเท่านั้นมันก็คล่อง ใช้ช้อนคล่อง ข้อนี้มีอุปมาฉันใด การจับภาพกสิณก็เหมือนกัน คนที่เขาคล่องจริงๆ แล้วเขาจับปั๊บเดียวได้เลย แต่คนที่คล่องน้อยไปหน่อยก็ไม่เกิน ๓ วัน ถ้าหากว่าใครทำเกิน ๓ วันละก็ เอาหัวไปจุ่มขี้หมาเสียก็แล้วกัน อย่าเอาหัวเป็นหัวคนเลย เลิก ใช้อะไรไม่ได้หรอก นั่นมันเลอะเทอะแล้ว คนได้ฌานจงทำกสิณ ๓ วันไม่สำเร็จกองละก็อย่าทำต่อไปเลย อีกหลายโกฏิชาติไม่ได้ดีหรอก จะได้ดียังไง ก็ไอ้ฌานที่ได้มันไม่ได้จริงๆ นี่ มันโกหกเขาน่ะ ถ้าทำได้จริงๆ ประเดี๋ยวเดียวแป๊บปั๊บ มันก็แบบหัดกินข้าวด้วยช้อนน่ะแหละ มันจะไปยากอะไร ทำจริงๆ มันไม่ยาก

ทีนี้ พอภาพกสิณปรากฏเป็นประกายพรึก สีขาววิจิตรตระการตาแพรวพราย เราบังคับใหญ่ก็ได้ ก็จะใหญ่ขึ้น นึกให้ภาพเล็กลงก็จะเล็ก ให้สูงก็ได้ต่ำก็ได้ ไปอยู่ข้างหน้าก็ได้ ไปอยู่ข้างหลังก็ได้ ตามความพอใจ หัดยังงี้เสียให้คล่องสัก ๒–๓ วัน เอาให้คล่อง เพื่อยังความคงที่เข้าไว้

ทีนี้ ต่อไป ๒–๓ วันจิตนึกปั๊บจับได้ นึกปั๊บ จับภาพกสิณได้ ทีนี้มากล้วยแล้ว ใช้งานได้แล้วซี ตอนนี้อยากจะคิดอยากจะเห็นอะไรล่ะ อยากจะดูสวรรค์หรืออยากจะดูนรก อยากจะ

ดูคนตายแล้วไปไหน คนที่มาเกิดนี่มาจากไหน โอ๊ มันเรื่องเล็กๆ ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตมโหฬารอะไร ไม่ใช่ของลำบาก แต่ข้อสำคัญที่สุดขอย้ำว่า อย่าทิ้งลมหายใจเข้าออกนะ ยามปกติรักษาลมหายใจเข้าออกไว้ ถ้าจะนั่งที่ไหน เดินที่ไหน นอนที่ไหนก็ตามรักษานิมิตกสิณไว้ นิมิตกสิณที่เพ่งเห็นแล้วนั่นแหละ ไปนั่งอยู่ก็ดี เดินไปก็ดี ไปธุระไหนไปนาไปไร่ก็ตาม ไปธุระไปหาเพื่อนบ้านก็ตาม รักษาภาพกสิณเข้าไว้ ให้ภาพกสิณมันปรากฏแก่ใจเป็นปกติ เพียงเท่านี้ นึกถึงภาพกสิณเมื่อไรให้เห็นเมื่อนั้น แค่นี้ละ ๓ วันก็ได้ไม่ยาก ระยะ ๓ วันนี่ให้ระยะช้าไปน่ะนะ พูดกันจริงๆ แล้วพวกที่ได้ฌาน ๔ จากอานาปานุสติแล้ว วันเดียวเขาเอาไปกินกันเลย เขาฝึกกสิณวันเดียวเฉพาะอาโลกสิณ โอทาตกสิณ หรือเตโชกสิณ อย่างใดอย่างหนึ่งนี่เขาเอาไปกินกันเลย ฝึกวันเดียว ฝึกเช้า เย็นใช้งานได้ ไม่เห็นยากสักนิดหนึ่ง จะไปยากอะไร คนทำได้แล้ว คนทำได้แล้วไม่ยากก็คนทุกคนทำได้ ไม่ใช่ว่าเลือกคนทำ

ทีนี้ เราจะดูภาพนรกสวรรค์กันอย่าลืม ๑. ยามปกติอย่าทิ้งอานาปานุสติกรรมฐาน ๒. อย่าทิ้งภาพกสิน นิมิตกสิณนี่ต้องชำระให้ใสจริงๆ เพราะเป็นเครื่องวัด การจะเห็นนรกเห็นสวรรค์ จะเห็นพรหมโลกก็ตาม ถ้าหากว่าเราเห็นภาพกสิณเท่าไร เราก็จะเห็นภาพนรกสวรรค์ได้เท่านั้น

ทีนี้ สมมุติเราอยากจะเห็นนรก เราก็เพ่งภาพกสิณปั๊บ เห็นภาพกสิณแจ่มใสสบายใจดีแล้ว ชัดเจนดีแล้ว เราก็อธิษฐานจิตว่า ขอภาพกสิณจงหายไป ภาพนรกจงปรากฏ แค่นี้ภาพกสิณก็จะหายไป ภาพนรกจะปรากฏ แล้วภาพสวรรค์ภาพพรหมโลก ภาพอะไรก็เหมือนกันจะมีสภาพเป็นอย่างนี้ นี่แหละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท วิธีฝึกวิชาสามนะ เป็นของไม่ยากทำได้ตามนี้ คัดออกมาจากแบบของมหาสติปัฏฐานสูตร คือไม่ใช่ดัด–แปลง มหาสติปัฏฐานสูตรท่านสอนในขั้นสุขวิปัสสโก ทีนี้ถ้าหากว่าเราอยากจะเป็นเตวิชโชขึ้นมา ทำตามนี้ ถ้าจะเป็นฉลภิญโญก็ไม่ยาก เมื่อได้กสิณกองใดกองหนึ่งแล้ว อีก ๙ กองก็กล้วยเหมือนกัน เป็นแต่เพียงว่าเปลี่ยนท่าเปลี่ยนทางเปลี่ยนภาพนิดหน่อยเท่านั้น แล้วภายใน ๓ เดือนท่านก็จะสำเร็จอภิญญา หากว่ามีความปรารถนาด้านปฏิสัมภิทัปปปัตโตก็ยกภาพกสิณขึ้นเป็นนิมิต แล้วก็เพิกกสิณทิ้งเสีย ยกอากาสานัญจายตน วิญญานัญจายตน อากิญจัญญายตน เนวสัญญานาสัญญายตนมาแทน แทนแต่ละอย่างให้ถึงฌาน ๔ เท่านี้ก็ชื่อว่าได้สมาบัติ ๘ แล้วต่อไปก็จะได้ปฏิสัมภิทาญาณ

เอาละ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททุกท่าน พูดมาวันนี้ก็หมดเวลาพอดี ต้องขออำลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทไปก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผลจงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนผู้รับฟังทุกท่านสวัสดี.

ท่านสาธุชนที่รัก และพระคุณเจ้าที่เคารพทั้งหลาย วันนี้กระผมได้มีโอกาสมาพบกับบรรดาพระคุณเจ้าที่รัก และบรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายตามปกติ

เมื่อวันพุทธก่อนนี้ ได้พูดเรื่องทิพยจักขุญาณค้างอยู่ แล้วก็โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนต้น ที่บอกว่า นักเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรได้ถึงฌาน ๔ แล้ว เจริญทิพยจักขุญาณได้ไม่ยากนัก นั่นพูดแต่เฉพาะนักเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรเท่านั้นนะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย และพระคุณเจ้าที่เคารพ

อ้าวมาพูดกันเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร บรรดาพระคุณเจ้าที่นั่งรับฟังอยู่ และญาติโยมที่รักที่กำลังนั่งฟังอยู่ ลืมลมหายใจเข้าออกแล้วหรือยัง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท รู้ไว้เอาแค่จมูกก็แล้วกัน หายใจเข้าจงรู้ไว้ หายใจออกจงรู้ไว้ นึกว่านี่เราหายใจเข้า นี่เราหายใจออก ถ้ามันทำเป็นปกติแล้ว มันก็เป็นอัตโนมัติของมันเองโดยไม่ต้องระวัง แค่รู้เข้ารู้ออก ทำสติสัมปชัญญะของเราให้สมบูรณ์ นักเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรน่ะถ้าจะได้ดี ก็ต้องเป็นผู้มีสติสมบูรณ์ก่อน แล้วก็มีสัมปชัญญะสมบูรณ์ด้วย ถ้านักเจริญสมณธรรมข้อใดข้อหนึ่ง อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามในพระศาสนา ถ้าขาดสติและสัมปชัญญะเสียแล้ว ตรงนี้เตือนกันไว้นะ เพราะว่าบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพ และบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก กำลังเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔ อยู่ สำหรับคนอื่นไม่เกี่ยว ประเดี๋ยวท่านจะหาว่าจุกจิกกับท่าน ท่านจะฟังเรื่อง

ต่อนี้ไป เอาอย่างนี้ดีไหม มาพูดถึงเรื่องทิพย์จักขุญาณกันเลยทีเดียว เมื่อวันก่อนนี้พูดกันเรื่องทิพย์จักขุญาณ ว่าไปเริ่มจับกันตอนที่ได้จตุตถฌาน คือฌานที่ ๔ นี่ว่ากันถึงนักเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร เจริญอานาปานุสติกรรมฐาน มาถึงฌานที่ ๔ แล้วก็ทรงฌานที่ ๔ แล้ว ทีนี้หากว่าพูดกันตามหลักวิชาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ถ้าจะไม่พูดตอนนี้นะบรรดาท่านผู้รู้ทั้งหลายจะหาว่าอาตมาพูดเลยเถิดไป เพราะความจริงการเจริญทิพยจักขุญาณ ถ้าเราทำกรรมฐาน ๔๐ อีตอนนี้เขาเริ่มฝึกทิพยจักขุญาณกันตั้งแต่อุปจารสมาธิ คือยังไม่เข้าถึงปฐมฌาน พอถึงอุปจารสมาธิแล้วจับภาพกสิณขึ้น แล้วเพิกภาพกสิณ อธิษฐานให้ภาพกสิณหายไปขอภาพสวรรค์และนรกจงปรากฏ อย่างนี้ก็จะเห็นได้เงา ๆ เห็นได้ดำ ๆ ต่อมาเมื่อฝึกฝนจิตเข้าถึงฌานก็เห็นใสขึ้น พอถึงฌาน ๔ ภาพก็นิ่งนาน เราดูภาพได้นาน เราสนทนาปราศรัยกันได้นาน

นี่ว่ากันถึงหลักวิชาที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าสอนไว้นะ แต่ที่มาพูดกันตอนนี้ก็เพราะว่าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็ดี พระคุณเจ้าที่เคารพที่กำลังรับฟังอยู่ก็ดี เป็นนักเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว ก็เข้าถึงฌาน ๔ แล้วทุกท่าน ก็ไม่จำเป็นต้องไปตั้งต้นกัน แค่อุปจารสมาธิ เราก็เข้ากันถึงจตุตถฌานเลยเพราะเป็นภาพนิ่งดีมาก แล้วก็สดใสดีมาก เมื่อถอยหลังจิตมาถึงอุปจารสมาธิอธิษฐานภาพกสิณให้หายไป แล้วอธิษฐานภาพสวรรค์ นรก พรหมโลก หรือ บุคคลที่ตายไปแล้วจงปรากฏ ท่านทั้งหลายเหล่านั้นก็จะปรากฏเฉพาะหน้า ที่อาศัยกำลังจตุตฌานเป็นฌานที่ทรงสมาธิได้นาน แล้วก็มีความแจ่มใส ก็สามารถจะพูดจาปราศรัยกันได้นานจนกระทั่งจบเรื่อง นี่มันดีอย่างงี้นะ แต่ทว่าพระคุณเจ้าที่เคารพขอรับ โปรดทราบ ถ้าหากว่าท่านได้ฌาน ๔ แล้ว แล้วก็ได้ทิพยจักขุญาณแล้ว สามารถจะเห็นสวรรค์ก็ได้ เห็นนรกก็ได้ เห็นพรหมโลกก็ได้ หรือว่าถ้ามีวิปัสสนาญาณพอสมควร จะรู้ภาวะของพระนิพพานตามความจริง ไม่ใช่รู้ตามตำราที่เขาพูดกันเขาว่ากันนะ รู้ด้วยอำนาจของฌาน ไม่เหมือนกับความรู้ที่บรรดาท่านพุทธบริษัทคุยกัน ไม่เหมือนกันนะ ถ้าพระคุณเจ้าที่เคารพและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รักอยากจะรู้จริง เห็นจริง ก็พยายามทำให้ปรากฏ ถ้าได้ทิพยจักขุญาณแล้วก็เจริญวิปัสสนาญาณพอสมควรพอจิตเข้าสู่โคตรภูญาณ อันนี้แหละจะเห็นพระนิพพานได้ชัดเจนแจ่มใส อาศัยที่ท่านได้ทิพยจักขุญาณมาแล้ว เป็นของไม่ยาก ตอนนี้พูดกันพอเข้าใจ เข้าใจหรือไม่เข้าใจนี่อาตมาไม่ทราบเหมือนกัน เอ คนที่เจริญพระกรรมฐานนี่ พระพุทธเจ้าเรียกพระนาเริ่มต้นฝึกสมาธิแม้แต่เล็กน้อยท่านเรียกว่าพระ คือเป็นคนเข้าถึงความดี พระแปลว่าประเสริฐ ท่านเรียกว่าพระโยคาวจร เอายังงี้ก็แล้วกันนะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก พระคุณเจ้าที่เคารพที่กำลังทำความดี อย่างนี้เรียกว่าเป็นปูชนียบุคคลได้แล้ว ตั้งตัวให้ดีนะขอรับ อย่าให้ความดีเสื่อมไป

ทีนี้มาว่ากันถึงว่าทิพยจักขุญาณที่ได้ แล้วมีญาณติดตามอะไรบ้าง ผลที่พลอยได้จากทิพยจักขุญาณะ บรรดาญาติโยมที่รักและบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพโปรดรับฟัง จดไว้ได้ก็ดี ถ้าไม่มีตำรา ถ้ามีหนังสือคู่มือพระกรรมฐานที่แจกไป มีอยู่ไม่ต้องจด เพราะมีอยู่ในนั้นแล้ว คือ ๑. ทิพยจักขุญาณ ถ้าได้แล้วเป็นบาท คือสิ่งที่จะพึงได้ต่อมาคือญาณต่าง ๆ ก็จุตูปปาตญาณ เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ อดีตังสญาณ อนาคตังสญาณ ปัจจุบันนังสญาณ และยถากัมมุตาญาณ นี่รวมความว่า ถ้าได้ทิพยจักขุญาณอย่างเดียว เราจะได้ญาณอีก ๗ อย่างมาโดยไม่ต้องหาใหม่ คือเป็นผลของทิพยจักขุญาณนั่นเอง แล้วก็บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่

กำลังนั่งฟัง ลืมบทบัญญัติของพระพุทธเจ้าแล้วหรือยัง เวลานี้กำลังนึกถึงลมหายใจเข้า นึกถึงลมหายใจออก แล้วก็กำลังฟังอาตมาพูดอยู่ ตอนนี้นึกหรือเปล่าว่าพระพุทธเจ้าทรงวางกฎไว้ว่าคนที่เข้าถึงความดีได้ต้อง (๑) ไม่เอาจิตไปกังวลกับเรื่องของชาวบ้านชาวเมืองคนอื่น คนอื่นเขาจะยังไงก็ช่าง เราควบคุมของเราเท่านั้นเป็นพอ อย่างนี้ชื่อว่าเข้าถึงสะเก็ดความดีของพระพุทธ-ศาสนา (๒) ทรงศีลห้า เอาศีลห้าก็แล้วกันสามสี่ไม่ต้องพูดกัน สามสี่ก็คือศีลห้า เราจะไม่ละเมิดศีลห้าด้วยตนเอง ไม่ยุยงส่งเสริมให้บุคคลอื่นละเมิดศีลห้า และไม่ยินดีเมื่อเขาละเมิดแล้ว ทำใจได้หรือยัง แล้วก็จะระงับนิวรณ์ห้าประการจะทรงพรหมวิหารสี่ จะมีจิตเยือกเย็น อารมณ์จิตของบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพจะทรงฌานอยู่เสมอ อันนี้จำได้หรือยังขอรับ แล้วก็ทำด้วยนะขอรับ พระคุณเจ้าที่เคารพ ผมน่ะเคารพพระไม่มากนะขอรับ พระที่บวชมาใครจะมียศถาบรรดาศักดิ์ขนาดไหนก็ตาม มีฐานะอันดับไหนก็ตาม ผมไม่ถือเป็นสำคัญ ผมถือมีความสำคัญอย่างเดียวคือผู้ทรงธรรม ทรงอยู่ในความดี ถ้าทรงอยู่ในประการทั้งสี่ตามที่กล่าวมาแล้วนี้ ผมเคารพทุกองค์ แม้แต่บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็เหมือนกัน อาตมาก็รับฟังคำพูดแต่คนที่ไม่ทรงอยู่ในคุณธรรมเช่นนี้แล้ว จะเป็นอะไรก็ตาม ไม่ยอมรับนับถือ จะไปแบกยศถาบรรดาศักดิ์มาขู่ข่มกันน่ะ ไม่ยอมรับนับถือแน่ เพราะพบมามากแล้ว คนมียศมากแต่ขาดคุณธรรมจะมีความหมายอะไรสำหรับพระพุทธศาสนา และก็ไม่มีความหมายอะไร สำหรับเหล่าเราบรรดาพุทธบริษัททุกคน พวกเราต้องการคุณธรรม เราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เอาเท่านี้พอนะ

ต่อไป ถ้าเราได้ทิพยจักขุญาณแล้ว ไม่ต้องย้อนหลังกันนะ แล้วจตุปปาตญาณจะมายังไง ความจริงมันของอย่างเดียวกัน บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ แหมกำลังนั่งฟังกันหูผึ่งหรือ ดีมากขอรับสนใจในธรรม พอจิตถึงจตุตถฌาน ฌานที่ ๔ เมื่อเราได้ทิพยจักขุญาณแล้ว คำว่าทิพยจักขุญาณหมายความว่ามีความรู้คล้ายตาทิพย์ พระคุณเจ้าอย่าเอาตาไปมองเห็น เขาเห็นกันด้วยใจ แล้วก็ถึงฌาน ๔ นี้ ย่อมมีกำลังเห็นชัดเจนแจ่มใสดีมาก แต่ว่าไม่ดีมากนักนะขอรับ คล้าย ๆ กับเดือนขึ้น แต่ว่าไม่เต็มฟ้านัก พอเห็น พอรู้ พอคุยกันได้ตลอดเวลาตลอดเรื่อง จบเรื่อง เมื่อได้ฌาน ๔ แล้วทิพยจักขุญาณเห็นสวรรค์ก็ได้ เห็นนรกก็ได้ เห็นพรหมโลกก็ได้ เห็นใครตายไปแล้วก็ได้ เอาคำว่าเห็นนี่ เรียกกันว่าทิพยจักขุญาณมันเป็นของอย่างเดียวกันแต่เปลี่ยนชื่อกันเท่านั้น

ทีนี้ มาจุตูปปาตญาณ ก็ใช้ทิพยจักขุญาณนั่นเองไม่ใช่อะไร ใช้ทิพยจักขุญาณนั่นดูคนที่ตายไปแล้วหรือสัตว์ที่ตายไปแล้วว่าไปเกิดที่ไหน หรือว่าดูคนที่มาเกิดนี้ สัตว์ที่มาเกิดนี้มาจากไหน อันนี้ดีไหมขอรับพระคุณเจ้า อย่างนี้ถ้าทำได้เป็นนักเทศน์สบายนะขอรับ ไม่ต้องเปิดตำราเวลาจะเทศน์น่ะไม่ต้องเปิดตำรานะขอรับว่าตำราอันนั้นว่าอย่างนั้น ตำราอันนี้ ว่าอย่างนี้ไม่ต้องเปิดหรอกขอรับ เมื่อเทศน์ไปแล้วไม่ได้เปิดตำรา เทศน์เสร็จแล้วสงสัยว่าผิดหรือถูกมาเปิดพระไตรปิฎกดู ไม่ผิดเลยขอรับยังงี้สบาย ไม่ต้องไปอ่านพระไตรปิฎกให้เมื่อยคออย่างกระผมนี่ อ่านพระไตรปิฎกมาสามจบ ใช้เวลาอ่านพระไตรปิฎกจริง ๆ ทั้งบันทึกด้วยอะไรด้วยหกปี ก็ยังเอาดีไม่ได้นะขอรับ เอารู้จริงรู้ดีไม่ได้ เกาะตำรา ต่อมาเมื่อครบครูบาอาจารย์ท่านแนะนำลองใช้ตามท่าน มีผลมากขอรับ มีผลเยอะแล้วเบาใจ เอาละเป็นว่าถ้าเราต้องการจะรู้ว่าคนตายหรือสัตว์ตายไปแล้วไปเกิดที่ไหน แล้วสัตว์และคนที่มาเกิดนี้มาจากไหน เป็นอะไรมาก่อน เราสามารถจะรู้ได้ด้วยญาณนี้โดยวิธีใช้ดูภาพกสิณ เห็นภาพกสิณชัดแล้วอธิฐานให้ภาพกสิณนั้นหายไป ขอภาพอดีตของคนและสัตว์จงปรากฏ หรือขอภาพในปัจจุบันของคนและสัตว์จงปรากฏ อย่างนี้ เขาก็เรียกกันว่าจุตูปปาตญาณก็เป็นของไม่ยากนักขอรับ

ทีนี้ มาญาณที่สาม เจโตปริยัติญาณ ญาณนะขอรับ ไม่ใช่ฌาน ญาณที่สาม เจโตปริยัติญาณ ญาณอันนี้ รู้วาระน้ำจิตของคน หมายความว่ารู้ใจคนก็แล้วกันขอรับ เรื่องรู้ใจคนนี่ก็ไม่ยาก เพราะไอ้คนรู้คน คนรู้สัตว์นี่มันเรื่องเล็ก ๆ อารมณ์มันเหมือนกัน การรู้อารมณ์ธรรมดา ๆ ก็ไม่ใช่เรื่องของญาณ เรื่องของญาณนี่ต้องรู้กิเลส นะขอรับ รู้ว่าคนนี้เขารักใครเขาทะเลาะกับใครจะไปกู้เงินใคร ใครเขาจะไปทวงหนี้ใครอะไรนี่ อันนี้ไม่มีประโยชน์ขอรับพวกที่ได้ญาณชั้นสูงแล้วเขาไม่ใช้ มันเป็นของเด็กเล่น ดีไม่ดีก็มาอวดดีกัน อีตรงนี้มีทรัพย์ต้นไม้ต้นนี้มีเทวดา ตรงนี้มีผีดิบอยู่ เรื่องนี้มันเป็นเรื่องไร้สาระ เป็นเรื่องเด็กอมมือ คนที่ได้ญาณชั้นสูงแล้วเขาไม่ใช้กันเจโตปริยัติญาณพระพุทธเจ้าสอนไว้คือ ๑. ในขั้นมีไว้ให้เปลื้องความสงสัยว่ากิเลสมีจริงไหม ๒. รู้จิตของตนเองว่าเวลานี้กิเลสอะไรมันเข้ามาสิงอยู่ อะไรเข้ามาทับอยู่แล้วเราจะแก้อารมณ์ของกิเลสนั้นด้วยประการใด นี่ท่านมีไว้ให้ดูใจตนเองนะ ใจของชาวบ้านชาวเมือง จะเป็นยังไงก็ช่างเขา อย่าไปยุ่ง ยกเว้นบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่เราจะต้องสงเคราะห์จึงค่อยรู้เขา แต่*เวลาอยากจะรู้ของเขาก็รู้เถอะ* *รีนิ่ง ๆ ไว้* *อย่าทำปากบอนไป* *ถ้าเขายังไม่*

ปรารถนาจะรับพึ่งก็จงอย่าพูด เขาไม่เลื่อมใสไม่ศรัทธาจงอย่าพูด อย่าเป็นขี้ข้าของชาวบ้าน อยากเอาความรู้ของตนที่มีอยู่ไปเป็นเครื่องมือไปเป็นลูกจ้างชาวบ้านให้ชาวบ้านชมว่าดี คำชมของชาวบ้านไม่มีความหมาย ถ้าเราเลวเสียอย่างเดียว เขาจะชมอย่างไรเราก็ดีไม่ได้ ถ้าเราดีเสียอย่างเดียวเขาจะนินทาว่าร้ายอย่างไรเราก็ไม่เลวได้เหมือนกัน ไม่มีความสำคัญ ท่านที่จะชมเราควรจะดีใจนั่นก็คือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือว่าพระอริยะสาวกทั้งหลาย ถ้าหากว่าท่านพวกนี้ชมแล้วก็ควรดีใจ

ทีนี้ มาว่ากันถึงเจโตปริยัติญาณ เจโตปริยัติญาณนี้ เราจะได้มาจากไหน ก็มีทิพยจักขุญาณนั่นเอง บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท และพระคุณเจ้าที่รัก มาจากทิพยจักขุญาณนั่นแหละเอาทิพยจักขุญาณนั่นเองดูจิตของตน ดูใจนะ สีของใจนั้นความจริงท่านแบ่งออกเป็น ๖ สีด้วยกัน แต่ผมจะไม่นำมาพูด พูดแล้วมันก็ไร้ประโยชน์ เอากันแค่สามสี คือ ๑. *ถ้าจิตมีความเดือดร้อนอารมณ์ของจิตจะดำ* ดูใจเรานะ ๒. *ถ้าจิตมีความรื่นเริง มีความยินดี อารมณ์ของจิตจะแดง* สีของอารมณ์น่ะจะแดง ไม่ใช่มีใครเขาเอาสีไปป้ายไว้นา ๓. *ถ้าจิตมีความสุขมีความว่างเป็นอุเบกขา* จิตจะ*มีสีใสเป็นแก้วใส* จิตที่มีสีใสเป็นแก้วใสนี่ก็เป็นจิตของฌาน ๔ เข้าใจไหม นี่ไม่ยาก ดูจิตของเรานะพยายามหัดดูจิตของเรา จิตของชาวบ้านเป็นยังไงก็ช่าง ทีนี้อันดับแรกขั้นต้น ๆ ขั้นประถมจะรู้สีของจิต พยายามฝึกดูสีของจิต ว่าตอนเช้าวันนี้จิตของเราดำหรือแดง หรือว่าใสตอนกลางวันถ้านึกขึ้นมาได้ก็ดูเสียตลอดวัน เรามีจังหวะนิดหนึ่ง มันเสียเวลาไม่มากนี่ ใช้เวลาเพียงครึ่งวินาทีเราก็สามารถรู้จิตของเราได้ว่าจิตของเราสีแดงหรือสีดำหรือสีใส ถ้าเราเห็นว่ามันมีสีอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ก็ถือว่า นี่เลวแล้ว นี่เราเป็นคนเลวแล้วนะ ถ้าจิตมีสีจะเป็นสีแดงเพราะความยินดีด้วยอามิส หรืออารมณ์ใด ๆ ก็ตาม ใช้ไม่ได้ จะเป็นสีดำหรือสีมัว ๆ ก็ตามใช้ไม่ได้ เลวนะทำให้ดีนะพระคุณเจ้าที่รักแหมผมน่ะเคารพพระคุณเจ้าเหลือเกินนะขอรับ ที่สนใจในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จัดว่าเป็นสาวกแล้วครับ อย่างนี้น่าเลื่อมใส น่าไหว้น่าบูชา ไอ้ชนิดที่บวชเข้ามาแล้วเทศน์สวดมนต์จนรวยหลอกลวงชาวบ้านหากินอย่างนี้ผมไม่เคารพนะขอรับ ใครจะมียศถาบรรดาศักดิ์เท่าไรก็ตาม ไม่มีความสำคัญสำหรับผม ผมเป็นคนเน่าแล้ว ถือป่าเป็นวัดชอบใจป่า ป่ามีความสงัด นี่เข้ามาอยู่บ้านเมืองได้นิดหน่อย จิตใจมันก็อยากจะเข้าป่าตามเดิม ถ้าบ้านเมืองมันเดือดร้อนเมื่อไร พระรุกรานกันมากเมื่อไรผมก็เข้าป่าเมื่อนั้น ไม่อยากอยู่ขอรับ

ใกล้คนรำคาญ แต่เวลานี้มีคนดีมากก็จะอยู่ต่อไปก่อน ถ้าคนดีน้อยลงไป มีคนเคารพเลื่อมใสในพระศาสนาน้อยก็เลิกกัน

เอ้า ทีนี้มาว่ากันถึงจิต เรารู้แล้ว ว่าจิตของเราเป็นยังไงนะ สีอะไรก็ตามมันเกิดขึ้นเราก็แก้ไข ทีนี้ ต่อมาเมื่อเราเห็นจิตของเราชัดแล้ว นี่ว่ากันถึงเจโตปริยัติญาณนะ เราก็มารู้อารมณ์ของจิตเสียอีก อาการของจิต เนื้อแท้ของจิตว่าจิตนี่มันเป็นดวงๆ อย่างชนิดที่พวกอภิธรรมเขาเรียนกันหรือเปล่า ที่พูดนี่ไม่ใช่ไปนินทาว่าร้ายชาวอภิธรรมนะ พวกอภิธรรมที่เขาสอนเป็นดวงๆ น่ะเขาสอนอาการของจิต ทำภาพให้ปรากฏเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจง่าย อย่าไปนินทาว่าร้ายกัน เขาทำถูกแล้วทีนี้ พวกเราเป็นนักปฏิบัติ ได้เจโตปริยัติญาณแล้ว คือได้ทิพยจักขุญาณแล้วก็มาได้เจโตปริยัติญาณทีนี้ เมื่อได้แล้วเราก็มาดูจิตจริงๆ ซิ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คนเรา ถ้าจะไปเกิดที่ไหน ไอ้จิตตัวนี้แหละย่อมไปถือปฏิสนธิ ย่อมไปเกิดที่นั่น ก็ไปสิงอยู่ในกาย ถ้ามาเกิดในมนุษย์หรือสัตว์เดียรัจฉานก็เข้ากายเนื้อ จิตเข้าไปสิงอยู่ แล้วจิตตัวนี้มีสภาพเป็นดวงหรือเป็นอะไร เอามาพึ่งกันดูพิจารณาดูนะขอรับ ท่านได้ญาณแล้วนี่ นี่ผมพูดนี่ผมเข้าใจว่าพระคุณเจ้าได้แล้วนะขอรับบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่สนใจจริงๆ ก็ได้แล้ว ผมถือว่าพระคุณเจ้าเป็นคนดี ญาติโยมพุทธบริษัทเป็นคนจริงก็ต้องทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หลายพุธแล้วนี่ขอรับ มันทำได้แล้วนี่ สำหรับคนดีคนจริงทำได้แล้ว ที่คนกำลังจะดีกำลังจะจริงก็ทำเกือบได้แล้ว ผมก็นับถือเหมือนกันขอรับ

ทีนี้มาว่ากันถึงสภาวะของจิตจริงๆ ว่ามันเป็นดวงหรือเปล่า มองกันดูให้ดีมันไม่ใช่ดวงนะขอรับ มันเป็นกายซ้อนกาย ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าเห็นกายในกายเห็นกายในกายนั้น ในสภาพของสุขวิปัสสโกเห็นชิ้นเนื้อ เห็นอาการของกาย แต่ว่าในสภาพของนักวิชาสามแล้ว เห็นกายทิพย์ที่ซ้อนกายอยู่ที่เข้ามาสิงในกาย แล้วไอ้กายภายในนี่มันจะบอกชัดว่าเวลาเราตายในระหว่างนี้จะเป็นเทวดา หรือเป็นพรหม หรือเป็นสัตว์นรก เป็นเปรตอสุรกาย เป็นสัตว์เดียรัจฉาน หรือว่าเป็นมนุษย์ เพราะว่าสภาพจิตที่มีอยู่ในนั้นมันเป็นภาพอย่างนั้นตรงๆ นะขอรับถ้าเป็นภาพเทวดาหรือพรหมมันก็จะทรงเป็นกายทิพย์แพรวพราวมีเครื่องประดับเต็มที่ เพราะว่าคนเราจะไปเป็นเทวดา เป็นพรหมนั้น ก่อนกายมันต้องเป็นไปก่อน ถ้าจะเป็นสัตว์เดรัจฉานประเภทไหนมันก็จะมีสภาพเป็นรูปสัตว์ประเภทนั้น หรือว่าจะเป็นนรกเป็นเปรตอสุรกายเป็นมนุษย์ก็เหมือนกันมันจะบอกชัด นี่เราจะรู้เลยทีเดียวว่าจิตที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงนี่ไม่ใช่ดวงไม่มีสภาพลอยขึ้นมันมีสภาพบุคคลคือเป็นตัวเป็นตนโดยเฉพาะ

เอาละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท เหลือเวลาอีก ๒ นาที ก็หมดเวลาเสียแล้วนี่ สำหรับวันนี้ก็ต้องลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ก่อนจะลาก็ขอโมทนาเสียนิดหนึ่ง คือว่าจ่านายสิบตำรวจโท แม่เขื่อน ชระเอม เมื่อวันเข้าพรรษาได้นำจตุปัจจัยมาถวาย ๓๐๐ บาท แม่ม่วย สีหะวารี ตลาดสิงห์บุรีนำมาถวาย ๕๐ บาท แม่กิมกี่ วงศ์กระจ่าง ตลาดสิงห์บุรีนำมาถวาย ๕๐ บาท เพื่อเป็นค่าใช้สอย สำหรับใช้สอยส่วนตัว ในขณะนี้ อาตมากำลังสร้างพระพุทธรูปตอนห้ามญาติห้ามสมุทร พร้อมด้วยวิหาร อาตมาขอโอนเงินจำนวนนี้เข้าสร้างพระพุทธรูปหมด ขอโยมทั้งสี่จงโมทนา

นี่ก็หมดเวลาแล้วนี่นะ ก็ขอลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ก่อนจะจากกันก็ขออัญเชิญคุณพระศรีรัตนตรัย มีพระพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆะรัตนะ ทั้งสามประการ ขอจงดลบันดาลให้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพทุกท่านที่กำลังรับฟัง จงประสบแต่ความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล หากประสงค์สิ่งใดก็ขอให้ได้สิ่งนั้นจงทุกประการเถิด.

สวัสดีครับพระคุณเจ้าที่เคารพและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก เมื่อวันพุธก่อนได้พูดเรื่องทิพยจักขุญาณมาถึงเจโตปริยัติญาณยังไม่ทันจบ เวลาก็หมดลงเสียก่อน ดูเหมือนว่าจะเลยเวลาของสถานีไปเล็กน้อยด้วยซ้ำเพราะว่าพูดเต็มเวลา สถานีต้องเปิดเพลงหน้าเพลงหลังก็เลยน่ากลัวไม่มีโอกาสจะเปิด เพราะที่พูดก็ไม่ได้มาพูดเอง บันทึกเสียงส่งมา อันนี้ไม่ปิดไม่บังใคร บางท่านจะคิดว่าเอก็ไม่ได้มาพูดเองนี่ทำไมจะต้องมาบอกชาวบ้านชาวเมืองเขาด้วย ก็เพราะว่าเขาจะได้รู้ เพราะอะไร เพราะว่าบางทีใครเขาทำบุญสุนทร์ทานมาโมทนาไม่เข้าขั้น ไม่เป็นไปตามลำดับ เพราะเทปที่บันทึกไว้ถือว่าบันทึกตุนเข้าไว้ จนกว่าจะหาจังหวะว่างได้ก็เลยไปนาน อย่างเรื่องของโยมพวกนี้ก็เหมือนกัน ตั้งแต่วันเข้าพรรษานี่ก็เกือบออกพรรษาแล้วพึ่งจะมาโมทนากัน

เมื่อวันพุธที่แล้วพูดถึงเจโตปริยัติญาณ เห็นอัตตภาพร่างกายของตัว ทีนี้ในสภาพการเห็นนะขอรับ พระคุณเจ้าที่เคารพ การเห็นนี่ไม่เสมอกันนะขอรับ พวกที่ใช้ฌานโลกีย์นี่ ถ้าจะเห็นอย่างดีเท่าไรก็ตาม ก็เป็นสภาพมัว ๆ สลัว ๆ เท่านั้น เอาเห็นแจ่มแจ้งชัดเจนแจ่มใสไม่ได้ แล้วก็โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราใช้อารมณ์แค่ฌาน ๔ ฌาน ๔ นี่ก็ฌานหนักนะขอรับ เป็นฌานมาตรฐาน พระพุทธเจ้าทุกองค์หรือพระอรหันต์ทุกองค์ที่จะนิพพานถ้าหากท่านได้ฌานตั้งแต่วิชาสามขึ้นไป ท่านใช้ฌาน ๔ เป็นบรรทัดฐานในการเข้าพระนิพพาน เว้นไว้แต่สุขวิปัสสโกอย่างเดียวนะขอรับไม่ทราบว่าท่านใช้อะไร แต่สำหรับสุขวิปัสสโกที่ได้ถึงฌาน ๔ ท่านก็ใช้ฌาน ๔ เหมือนกัน แล้วก็เข้านิพพาน นี่เป็นฌานหลัก แต่ว่าฌานที่เราได้กันนี่เป็นฌานโลกีย์ ฌานโลกีย์นี้มีสภาพเสื่อม และมีอุปาทานเข้ากันมาก ทีนี้เวลาจะดูอะไรจะรู้อะไรจริง ๆ ต้องเข้าฌานให้จิตแจ่มใสจริง ๆ ดูสภาวะจิตของเราให้เป็นแก้วจริง ๆ ให้เป็นแก้วใส มันมัวนิดหนึ่งนะถ้ามันมัวไปนิดหนึ่ง หรือสภาพมันดำมันแดงไปนิดหนึ่งจงอย่าใช้อารมณ์จิตนั้นพยากรณ์ส่วนใดส่วนหนึ่ง หรืออยากรู้ส่วนใดส่วนหนึ่ง ถ้าไปรู้เขาไปพยากรณ์เข้ามันจะผิดจากความเป็นจริงเพราะนั่นกิเลสเข้ามาบังจิตเสียแล้ว ที่เรียกกันว่านิวรณ์ ๕ ประการ ในเมื่ออารมณ์ของจิตเป็นอย่างนั้นแล้วก็หันไปดู นิวรณ์ ๕ ประการว่าอะไรหนอที่เข้ามาสิงใจเรา อยู่ใน ๕ ข้อนั่นแหละขอรับ นี่แหละได้ทิพยจักขุญาณเป็นดีอย่างนี้นะมันดีอย่างนี้แหละขอรับ รู้จิตของตัว บรรลุมรรคผลได้ง่าย การฝึกวิชาสามนี่บรรลุมรรคผลได้ง่าย

นะขอรับไม่ยาก พระพุทธเจ้าจึงทรงยืนยันว่าถ้ามีบารมีแก่กล้าละก็จะได้มรรคผล กล่าวคือถึงพระนิพพานเป็น อรหันต์ได้ภายใน ๗ วันมีถ้ามีบารมีอย่างกลาง หมายถึงว่าขี้เกียจนิดหน่อย ขี้เกียจไม่มากก็จะได้สำเร็จ อรหันต์ภายใน ๗ เดือน ถ้าขี้เกียจมากไปนิด หมายความว่าถ้ามีบารมีอย่างต่ำ ไอ้คำว่าบารมีนี่นะตัวขยัน ตัวขี้เกียจนั่นเอง ก็มีกำลังใจเต็มหรือไม่เต็ม มีกำลังใจเข้มแข็งหรือไม่ ที่มีกำลังใจเข้มแข็งก็คือคนขยัน คนที่มีกำลังใจอ่อนไปหน่อยก็คือคนขี้เกียจ ว่าภาษาไทยกันมันฟังชัด ม่ายงั้นแปลคำว่าบารมี ๆ นี่นึกว่าหาได้ ยากไม่ใช่ มันเป็นความขยันความขี้เกียจ ตัดสินใจตรงหรือไม่ตรงทำถูกหรือไม่ถูก แล้วทำเฉพาะความดี หรือเปล่า ทำพอเหมาะพอดีหรือไม่ ถ้าทำเกินพอดีก็โง่ ถ้าหากทำไม่ถึงดีก็โง่ ต้องเอากันแค่พอดี ไอ้ตัวโง่ ก็คือตัวอวิชชา คำว่าอวิชชานี่ไม่ใช่แปลว่าไม่รู้ รู้เหมือนกันแต่รู้ไม่ค่อยจะตรง รู้ไม่ค่อยหมด รู้ไม่ครบไม่ถ้วน

เอาละ ว่ากันต่อไปถึง **ทิพยจักขุญาณ** นี่ถ้าหากว่าจะดูกันให้แจ่มใสจริง ๆ รู้กันให้แจ่มใสจริง ๆ ก็ต้องทำจิตของเราเข้าสู่อารมณ์วิปัสสนาญาณ แล้วอารมณ์วิปัสสนาญาณนี้ต้องว่ากันให้ตรงจริง ๆ นะ อย่าปั๊ส ฯ ส่งเดช ถ้าปั๊ส ฯ ส่งเดชไม่มีผล ถ้าเราได้ทิพยจักขุญาณเสียแล้ว การปั๊ส ฯ ส่งเดชย่อมไม่มี นี่สำหรับคนดีนะ แต่คนที่เหลิงแล้ว ก็ใช้อะไรไม่ได้เหมือนกัน บางที พอได้ทิพยจักขุญาณแล้วก็เหลิง นึกว่าตัวเป็นผู้วิเศษ ความจริงยังไม่พ้นนรก ถ้าเหลิงเสียหน่อย เดียวฌานโลกีย์มันก็จะเสื่อม ทิพยจักขุญาณมันก็จะสูญ ทีนี้ก็เหลือแต่อุปาทาน พวกเหลือแต่อุปาทาน หรือได้ทิพยจักขุญาณใหม่ ๆ จะมีอุปาทานกันมาก จะพูดยกตัวอย่างให้ฟัง เช่นไปเห็นรูปพระนเรศ หรือพระพิฆเณศวร์สมัยพวกพราหมณ์เขาสมมุติขึ้นเป็นเทวดาหัวช้าง ประวัติเป็นมายังไงจะไม่นำ มาเล่าให้ฟังเพราะเปลืองเวลา ก็เลยนั่งไปแล้วนั่งหลับตาใช้ทิพยจักขุญาณเป็นบาท เห็นเทวดา องค์นี้หัวเป็นช้าง นี่ยังงี้ก็มี เห็นเทวดาไม่ใส่เสื้อเสียบ้างก็มี อะไรอย่างนี้เป็นต้น เห็นพระจุฬามุนี เป็นอิฐเป็นปูนหรือเป็นทองคำ อย่างนี้ยังใช้ไม่ได้นะ เขาไม่ใช้กันเลย เป็นอารมณ์จิตที่เลวมาก เรียกว่าเลวจนใช้ไม่ได้ ถ้าจะเป็นการตรวจคะแนนในสนามหลวง จะให้สักกี่ร้อยศูนย์ก็ยังไม่พอกับ ความเลว ทีนี้ความจริงมันก็ดีบ้างแล้วเหมือนกัน แต่ดีไม่ถึงดี ถ้าไปเทียบกับระบบของความดี เข้าก็เลวมาก เพราะฟั่นเฝือ เห็นไม่ตรงกับความเป็นจริง ถ้าหากว่าเห็นได้ขนาดนี้ละก็จงอย่าคิด ว่ามันดี แต่การเห็นขนาดนี้ก็รู้ของผิวๆ ได้เหมือนกัน คือรู้ว่าที่นี่มีผีไหม ที่นี่มีเทวดาไหม ที่นี่มี อะไรสำคัญไหมของต่ำอย่างๆ อย่างนี้รู้ได้ แต่บางครั้งก็รู้เฝือเหมือนกัน รู้ผิดเพราะอุปาทานเห็น อุปาทานนี้ก็ได้แก่ความยึดมั่น แปลง่ายๆ ว่าความชั่วของจิตนั่นเอง ไม่ต้องแปลตามตัวดีความหมาย

ตามภาษาไทยเรียกว่าความชั่วของจิต ยึดถืออารมณ์ หมายความว่ายึดถือสัญญาเดิมความจดจำไว้มากเกินไปไม่ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา อย่างนี้ยังชั่วมาก จิต สำหรับนักปฏิบัติ พระคุณเจ้าที่เคารพอย่าทำตามนั้นนะขอรับ แม้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะอะไร นักเจริญพระกรรมฐานจะเป็นมหาสติปัฏฐานสูตรหรืออะไรก็ตาม พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าพระ คือพระโยคาวจร ชาวบ้านเขาก็เพ่งไปในแง่ของความดี เพราะถือว่าเป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์ แต่ถ้าจิตของเราบริสุทธิ์ไม่ดีพอแล้ว เอาของเลอะเทอะไปมอบหมายให้แก่ชาวบ้าน เราพูดอะไรกับเขา เขายอมรับฟัง เขายอมเชื่อ ถ้ามันไม่ตรงกับความเป็นจริงแล้ว เราก็เป็นบาป ปาโป แปลว่าความชั่วจิตของเราชั่วแล้วเราก็มอบเมรุประเคนขาด คือยกเอาชั่วให้เป็นสมบัติของคนอื่นอีก อันนี้ไม่ดีนะขอรับ พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทจงระมัดระวังให้มากอย่าให้เป็นอย่างงั้น ถ้าจิตมันยังเป็นอย่างนี้อยู่ พยายามเข้าฌาน ๔ ให้ชัด ทรงฌาน ๔ ให้มาก เมื่อถอยหลังออกมาจากฌาน ๔ แล้ว ก็เข้าเจริญวิปัสสนาญาณ ชำระจิตให้ผ่องใส เมื่อจิตมันจะเผือไปก็เข้าฌาน ๔ ใหม่สลับกันไปสลับกันมาอย่างนี้นะขอรับ จนกว่าสภาพของจิตจะแจ่มใส เมื่อจิตแจ่มใสดีแล้วก็คุมสภาวะไว้ รักษาศีลให้บริสุทธิ์ อย่ายุ่งกับเรื่องของชาวบ้าน ระงับนิวรณ์ ๕ ประการอย่าให้กวนใจ จิตทรงพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้ อย่างนี้ไม่ช้านานเท่าไรก็จะถึงความดี

ทีนี้ว่ากันต่อไป คราวที่แล้วว่ากันถึงจิตของตัว สภาพของตัว พระคุณเจ้าคงยังจำได้นะขอรับ แหมผมเห็นหน้าพระคุณเจ้าที่กำลังรับฟังรู้สึกจิตใจมันชุ่มชื่นเหลือเกิน บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็เหมือนกัน บางคนก็นั่งฟัง บางคนก็นอนฟัง แม้บางคนก็ยังถือเครื่องมือทำงาน ลืมวาง กำลังฟังอยู่ยังงี้ผมก็ชื่นใจมาก ไม่ใช่ชื่นใจเพราะบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทหรือพระคุณเจ้าที่เคารพพอใจในเสียงของผม ผมชื่นใจเพราะบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพพอใจในธรรมของพระพุทธเจ้านะขอรับ เวลานี้เรานำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาแจกกันมาบอกกันสำหรับระหว่างพี่กับน้อง เราเป็นพี่น้องกันนา มีพระพุทธเจ้าเป็นพ่อเหมือนกัน พ่อคนเดียวกัน พวกเราเป็นศากยบุตรพุทธชิโนรส ปรากฏว่าเป็นลูกของพระพุทธเจ้า แหมผมรักเหลือเกินพี่น้องของผมน่ารักมาก

ว่ากันต่อไป เมื่อวันพุธก่อนพูดว่าถ้าจิตของเรา ต้องดูให้แจ่มใจ นี่มาสภาพของเรานี่ **เจโตปริยญาณ** นะขอรับ ดูว่าสภาพของจิตมันเป็นยังไง สภาวะจริง ๆ มันก็เป็นคน เป็นคนอีกคนหนึ่งเรียกว่าคนทิพย์เป็นกายซ้อนกาย กายภายใน เห็นกายในกายของพวกทิพยจักขุญาณวิชาสามนะขอรับ ทีนี้ เราอยากจะรู้เรื่องราวของคนอื่นบ้าง อยากจะรู้พอเห็นหน้าคนปั๊บ พอได้ยินชื่อปั๊บว่าคนนั้นคนนี้เขาดีหรือเขาไม่ดีตามเสียงที่ชาวบ้านว่า เราก็จงปลดอารมณ์นั้นเสีย

กำหนดเห็นจิตของเรา รู้จิตของเราเสียก่อนนะขอรับ ไอ้จิตของเรารู้ยาก ถ้ามันรู้จิตของเราเสียจนคล่องแล้วจิตของชาวบ้านก็รู้ไม่ยาก ง่ายกว่าจิตของเรา จิตของคนอื่นนะรู้ง่ายกว่านะขอรับ ดูจิตของเราปั๊บ ของเราผ่องใส ดูจิตของเราปั๊บ นึกน้อมอารมณ์ให้เห็นจิตของเขา ถ้าเห็นจิตของเราได้เห็นจิตของเขาได้ เอาจิตของเราเป็นกสิณไปเลย ตอนนี้ไม่ต้องใช้กสิณกันแล้ว ทุกวันใช้จิตเป็นกสิณ ยังงี้ดีครับ ดีมากครับ ถ้าทำแบบนี้ก็เป็นวิญญาณัญญานยตนะฌานด้วยนะครับ เป็นอรูปฌานไปในตัวเสร็จ นี่ถ้ารู้จักใช้ในมหาสติปัฏฐานสูตรละกำไรเยอะนะขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ อย่ามัวไปติดตำราอยู่ ตำราควรถือเป็นบรรทัดฐานเฉพาะตำราที่ใช้ได้ แล้วก็เอาตำรานั้นมาฝึก อย่าเกาะตำราเกินไป แล้วเราจะพบของจริง ถ้าพระทั้งหมดหรือส่วนใหญ่สนใจในวิชาสามนะขอรับ อภิญญา ๖ ผมจะไม่พูดเพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงห้าม พระพุทธเจ้าทรงห้ามสาวกแสดงปาฏิหารย์ ใครจะไปเหาะเหิรเดินอากาศอวดชาวบ้านเขาเพื่ออะไร ดีไม่ดีก็จะกลายเป็นขี้ข้าชาวบ้านรับจ้างเหาะรับจ้างดำน้ำ ดำดิน เดินน้ำ หายตัวเลยไม่ต้องสร้างความดี ดีไม่ดีก็ลงนรกไป ศาสนาขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็จะเสื่อม ทีนี้มาว่ากันถึงจิตของคนอื่น เห็นจิตของเราแล้วก็เห็นจิตของเขา เห็นจิตของเขาปั๊บเราก็อยากจะรู้ว่าคนนี้มีกิเลสอะไรมีความสำคัญ ราคะ หรือว่าโทสะ หรือว่าโมหะ นี่มันก็เป็นของไม่ยาก แล้วก็ไม่ต้องอะไรหรอก ดูสีก็แล้วกัน ดูปั๊บ คนนี้จิตมีสีเป็นอะไร สีดำหรือรู้เลยว่าเขามีความทุกข์ สีแดงหรือ รู้เลยว่าเขากำลังมีความผ่องใสดีใจเพราะได้อามิส ถ้าสีใสรึอ้อจิตนี่เขากำลังมีความสุขตานี้ก็ล้วงลงไปอีกทีหนึ่งนี่เขามีความทุกข์เพราะอะไร ขอภาพนั้นจงปรากฏ นี่ เอาเข้ายังงั้น หันเข้าไปเล่นทิพย์จักขุญาณว่าคนนี้มีความทุกข์อะไร ขอภาพนั้นจงปรากฏถ้าผัวทะเลาะกับเมีย เมียทะเลาะกับผัว ลูกหนี้เป็นทุกข์เพราะเจ้าหนี้จะมาทวงหนี้ หรือว่าเจ้าหนี้เป็นทุกข์เพราะกลัวลูกหนี้ไม่จ่าย ภาพนั้นก็จะปรากฏแก่จิต คนนั้นหน้าตาเป็นยังไง จะเห็นชัดเหมือนดูภาพยนต์ทีนี้ ความดีใจก็เหมือนกัน หรือว่าความผ่องใสของจิตก็เหมือนกัน เพราะมีสภาพอย่างเดียวกันเวลามันน้อยนะขอรับ อย่าให้พูดเลย

ในเมื่อเรารู้จิตเขาอย่างนั้นแล้ว ทีนี้เราอยากรู้ตัวของจิต ดวงจิตเราเห็นแล้ว ทีนี้สภาพของจิต คือกายที่ซ้อนกายของเขาว่าคนนี้หากว่าเขาตายเวลานี้เขาจะไปไหน อันนี้เราก็ดูสภาวะของเขาคือกายในกายที่มันซ้อนกายอยู่ ถ้าเขาจะไปเกิดเป็นพรหมมันก็ปรากฏชัด ถ้าไปเกิดเป็น

เทวดา ภาพเทวดามันก็ปรากฏชัด ถ้าจะไปเกิดเป็นมนุษย์ภาพมนุษย์มันก็ปรากฏชัด ถ้าจะไปเกิดเป็นเปรตอสุรกายสัตว์เดียรรัจฉานภาพเหล่านั้นมันก็ปรากฏชัด เราก็รู้ได้ทันทีว่าคนนี้ที่เขาชมกันว่าดีน่ะ ดีไม่จริง ไม่มีอะไรดีจริงหรอก ดีแต่ข้างนอก บางทีเสียงดีแต่ใจชั่ว กิริยาท่าทางดีแต่ใจชั่ว ทีนี้บางคนที่เขาตำหนิกันว่าชั่วอย่างบางพระองค์ นักปฏิบัติบางท่าน ท่านปฏิบัติตนไม่เอาไหนคือไม่ยอมรับแขก ไม่ยอมเอาใจใคร รวมความว่าไม่อยากเป็นขี้ข้าชาวบ้าน ท่านก็วางเฉยไม่ยุ่งกับใครเสีย ชาวบ้านชอบนินทา ไปขอหวยก็ไม่ให้ ไปขอให้ทำน้ำมนต์ก็ไม่ทำ ไปขอเลขขอยันต์อะไรก็ไม่ทำให้สักที อย่างนี้ชาวบ้านไม่ชอบ ชาวบ้านที่มีกิเลสมากไม่ชอบ เมื่อเขามาติฉินนินทาเราก็ดูท่าน ดูท่านว่าท่านเลวตามนั้นหรือเปล่า บางทีเราจะไปพบเอาพระอรหันต์เข้านะ ดวงจิตของพระอรหันต์เป็นเพชรทั้งดวง เป็นแก้วแล้วก็แพรวพราวเหมือนกับแก้วที่กระทบแสงพระอาทิตย์ ดวงแก้วที่กระทบแสงพระอาทิตย์แพรวพราวไปหมดทั้งดวง ไม่มีแกนไม่มีสีไม่มีอะไรทั้งหมด แต่ว่าข้างนอกใช้อะไรไม่ได้เลย นี่ พระอรหันต์น่ะท่านไม่ได้ง้อชาวบ้านนะไม่ได้ก้มหัวให้แก่คนชั่ว ไม่ยอมลุอำนาจของจิต ไม่ยอมรับนับถือความชั่วไม่ว่าของใครทั้งหมด อย่าลืมนะว่าพระอรหันต์ไม่ได้ง้อชาวบ้าน ไม่ได้ง้อพระเลว ๆ นักบวชเลว ๆ นี่ท่านไม่ง้อหรอก เพราะว่าอะไร เพราะว่าท่านสบายของท่านแล้ว ท่านตายเมื่อไรท่านก็มีความสุข นี่ เห็นไหม ทีนี้ ถ้าคนได้ฌานเราจะรู้ได้ยังไง เราก็จะเอากำลังฌานของเราเป็นเครื่องวัดว่าฌานของเราสูงกว่าหรือเสมอเขา เราก็สามารถจะรู้ได้ถ้าฌานของเราไม่แค่เขาเราก็รู้ของเรา เลยไปนั้นเรารู้ไม่ได้ ทีนี้ ความเป็นพระอริยเจ้าก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่เป็นพระอริยเจ้าจะรู้เรื่องราวของพระอริยเจ้าไม่ได้เลย จะเอาจิตของเราไปวัดจิตของพระพุทธเจ้า จะดูจิตของพระอริยเจ้า ไม่เห็น ไม่เห็นเลย กลายเป็นคนตาบอดไป ข้อนี้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพควรระมัดระวังต้องระมัดระวังให้มากนะขอรับ อย่าพยายามวัดส่งเดชเข้าไป ดีไม่ดีเราจะไหลลงนรกไป อย่าไปวัดรอยเท้ากับพระอริยเจ้า หรือว่าอย่าวัดรอยเท้ากับท่านที่มีคุณธรรมสูงกว่า อย่านะขอรับ อย่าทำอย่างนั้น มันเป็นกรรมหนัก จะกลายเป็นสาวกของพระเทวทัตไป ไม่ใช่สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่มาว่ากันถึงเจโตปริยัติญาณแล้วนา

แล้วต่อไปก็ **บุพเพนิวาสานุสติญาณ** *การระลึกชาติได้* อันนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรหรอก ตามตำราท่านมีวิธีทำไว้ แต่ว่ามีวิธีปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งให้เข้าฌาน ๔ แล้วก็ถอยหลังมาถึงอุปจาระ-

สมาธิ เพ่งภาพกสิณแล้วก็เข้าฌาน ๔ ใหม่ แล้วถอยหลังออกมาแล้วก็ให้นึกถึงวันเวลาที่ผ่านมา เมื่อวานนี้ เมื่อวานซืนนี้ เมื่อวันก่อน เมื่อปีก่อน เมื่อชาติก่อน เป็นอันดับไป แล้วก็จะรู้เอง ระลึกชาติหนหลังได้ แต่ว่าในแง่ของนักปฏิบัติคือผลที่นักปฏิบัติได้กันมาทั่ว ๆ ไป เมื่อได้ทิพยจักขุญาณแจ่มใส ทรงถึงฌาน ๔ แล้ว ไม่ต้องฝึก บุพเพนิวาสานุสติญาณ การระลึกชาติได้มันปรากฏเอง ก็เป็นตัวทิพยจักขุญาณนั่นเอง นี่ไม่เห็นจะมีอะไร เมื่อเราอยากจะรู้ว่าชาติไหนเราเป็นอะไร มีพ่อชื่ออะไร มีแม่ชื่ออะไร มีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร และมีฐานะความเป็นอยู่มีความรู้เป็นยังไง เราก็รู้ของเราได้ อันนี้ไม่ยาก รวมความว่าอันนี้ไม่ยากนะขอรับ

วันนี้ เหลือเวลาอีก ๕ นาที ว่าอยากจะพูดให้หมด จะไม่อธิบายมาก มา**อดีตังสญาณ** *เรื่องราวในอดีต* เรื่องราวในอดีตนี่หมายความถึงคนอื่นและสถานที่ ว่าความเป็นมายังไงในชาตินี้และชาติก่อน เรารู้ได้ เหมือนกันนะขอรับ ใช้ทิพยจักขุญาณ

แล้ว **อนาคตังสญาณ** *ความเป็นไปในอนาคต* ทั้งส่วนตัวของเรา บุคคลอื่น สัตว์อื่นและสถานที่ เราก็รู้ได้

ปัจจุบันนังสญาณ เวลานี้ใครอยู่ที่ไหน กำลังทำอะไรอยู่ อยู่ใกล้อยู่ไกล อยู่คนมากหรือคนน้อย มีความสุขหรือความทุกข์ เราก็รู้ได้

ยถากัมมุตาญาณ รู้กฎของกรรม ว่าคนเราที่มีความสุขหรือความทุกข์ หรือสัตว์ก็ตาม ในชาติปัจจุบัน มีวาสนาบารมีมากมาก วาสนาบารมีน้อย เพราะอาศัยกรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลอะไรในชาติก่อนหรือในชาตินี้ให้ผล และคนที่ตายไปแล้วมีความสุขหรือความทุกข์เป็นประการใดเพราะอาศัยกฎของกรรมอะไรให้ผล

นี่แหละ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ ญาณต่าง ๆ ที่เป็นเครือของทิพยจักขุญาณ ได้ทิพยจักขุญาณอย่างเดียวนะขอรับ โดยพระคุณเจ้าเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรในกายานุปัสสนามหาสติปัฏฐานข้อต้น เรียกว่า อานาปาปฐบรรพ แล้วก็สามารถจะมาดัดแปลงให้เป็นวิชาสามได้ แล้วก็วิชาสามนี้ ถ้าหากว่าได้แล้วนะครับพระคุณเจ้า มีคุณภาพมากเหลือเกินสามารถทำลายกิเลสได้ดี อีกอนที่เราเจริญวิปัสสนาญาณนี่มีผลมาก คือมีผลเกินคาด เพราะอะไรเพราะถ้าเราสงสัย สมมุติว่าเรานั่งเจริญวิปัสสนาญาณไป พระพุทธเจ้าตรัสว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นอนัตตา เอากันอนัตตาเลยนะขอรับ มันไม่มีอาการทรงสภาพ เราก็นึกถึงบ้านเรือน ภูเขาเรือนโรงต่าง ๆ ว่าจริงไหม เป็นอนัตตา มันมีการสลายตัวไปในที่สุดจริงไหม ทีนี้นึกถึงใครก็ไม่นึกละ นึกถึงเราเอง ว่าเราเองนี่เคยเกิดมาแล้วกี่ชาติ ถอยหลังเข้าไป แล้วเมื่อถอยหลังเข้าไปแล้ว

ก็ดูซิว่าแต่ละชาติที่มีพ่อมีแม่ มีลูกมีเมียมีผัว มีทรัพย์สินเงินทองมีวาสนาบารมี แล้วสิ่งเหล่านั้นเวลานี้ มันมีอยู่กับเราหรือเปล่า มีไหม ? ไม่มี เรามาเอง ตัวก็ไม่มี ตัวเรามาหาเอาชาตินี้ไอ้ที่มามันเอาอะไรมา เอาตัวจิตมา จิตที่เป็นนามธรรมคือกายที่เป็นนามธรรมมันมา เข้ามาสิงอยู่ในร่างของกายในชาตินี้ แล้วทรัพย์สินทั้งหลายที่เรามีอยู่ในชาตินี้เราต้องหาใหม่ทั้งหมด สมัยชาติก่อน ๆ เราอาจจะเคยเป็นกษัตริย์ เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีก็ได้ หรือบางคนที่ยากจนเข็ญใจเกิดมาเป็นมหาเศรษฐีก็ได้ พวกนี้เขามายังไง ถอยหลังเข้าไป แล้วนี่เราดูสภาพเดิมทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่พระพุทธเจ้าตรัส ว่ามันเป็นอนัตตาน่ะเป็นอนัตตาจริงหรือไม่จริงเพียงใด นี่พิจารณาไปแล้วก็จะแลเห็นความจริง จริงไหมนี่ เราทิ้งร่างกายของเรามานับไม่ถ้วน เป็นคนเท่าไร สัตว์เท่าไร มีความสุข มีความทุกข์เท่าไร เราเกิดแต่ละชาติเราก็ไม่คิดว่าเราจะตาย เราไม่ได้ทำเพื่อตาย ส่วนใหญ่เราทำเพื่ออยู่ แต่เราเองก็ไม่สามารถจะอยู่ได้ นี่แหละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท เมื่อเห็นจริงอย่างนี้แล้ว จิตใจก็เลื่อมใสในคำสอน ปฏิบัติเรื่อยไป ในไม่ช้าสังโยชน์ ๓ สังโยชน์ ๕ สังโยชน์ ๑๐ ซึ่งเป็นคุณธรรมของพระอริยเจ้าเราก็สามารถกำจัดเสียได้

นี่ ถ้าทำได้อย่างนี้นะ วิชาสามมีคุณสมบัติดีอย่างนี้ ถ้าพระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก ประสงค์จะฝึกก็ฝึกตามนี้เถิด หรือว่าไม่แน่ใจ ฟังแล้วจำไม่ได้ก็มาขอหนังสือคู่มือพระกรรมฐานที่อาตมา มีไว้แจกแต่มีไม่มากนัก เหลืออีก ๒—๓ ร้อยเล่มก็จะหมด ถ้าหมดแล้วจะมีทุนพิมพ์หรือไม่มี ก็ไม่แน่ เวลาที่ยังมีอยู่ก็มารับไป แล้วไปฝึกเอง ถ้าสงสัยอะไรก็ถามกัน ใครเขาอยู่ใกล้ ๆ ท่านอาจารย์องค์ใดท่านอยู่ใกล้ ๆ ถ้าหากว่าท่านทำได้แล้วก็ไปหารือกับท่านได้ ความรู้อย่างนี้ไม่ได้มีเฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เวลานี้หรือเมื่อก่อนนี้ ในอดีตก็ดีในปัจจุบันก็ดี ในอนาคตก็ดี มีอยู่เยอะแยะที่ท่านได้กัน

เอาละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัททุกท่านและพระคุณเจ้าที่เคารพ มองดูเวลามันก็หมดไป ๒๕ นาทีแล้ว เจ้าหน้าที่จะได้ใช้เวลาเป็นประโยชน์อีกสักนิดหนึ่งเปิดเพลงหน้าเพลงหลัง สำหรับวันนี้อาตมาก็ขออำลาญาติโยมพุทธบริษัทและบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพกลับก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสมบูรณ์พูนผล จงมีแก่บรรดาท่านศาสนิกชนและพระคุณเจ้าที่รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย วันพุธนี้ก็ได้มีโอกาสมาพบกับท่านสาธุชนตามปกติ วันนี้เห็นจะเข้าเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรได้แล้ว เพราะว่าเรื่องเตวิชโชได้จบมาแล้ว สำหรับมหาสติปัฏฐานสูตรตอนที่จะกล่าวต่อไปนี้ เป็นเรื่องเบา ๆ ขอบรรดาพระคุณเจ้าและญาติโยมพุทธบริษัทที่รักก่อนที่จะรับฟัง คือเวลาที่จะรับฟังนี่เป็นบ่ายสองโมงยี่สิบนาที หรือว่าเวลา ๑๔ นาฬิกา ๒๐ นาที ฉะนั้นหากว่าก่อนที่จะรับฟังเรื่องราวของมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสสอนพุทธบริษัทเพื่อการบรรลุมรรคผล ถ้าจะฟังให้ดีละก็ เวลาบ่าย ๒ โมงตรง หรือว่า ๑๔ นาฬิกาตรง เริ่มทำสมาธิเสียตั้งแต่ตอนนั้นให้จิตสบาย เวลาบ่ายสองโมง ๒๐ นาทีก็เริ่มฟังมหาสติปัฏฐานสูตร ขณะที่กำลังฟังก็จับลมหายใจเข้าออกตอนจมูกไว้เพื่อให้รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก เป็นอานิสงส์อีกอย่างหนึ่ง แล้วอีกประการหนึ่งหูได้ยินได้ฟังเรื่องธรรมะ คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นอานิสงส์อีกอย่างหนึ่ง นี่ผลการฟังหรือผลการปฏิบัติมีผลเสมอกัน เพราะว่าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทฟังอยู่ ก็ถือว่าปฏิบัติไปด้วย แต่วันนี้ ก่อนจะเข้าเรื่องราวของมหาสติปัฏฐานสูตร อย่าลืมว่ามหาสติปัฏฐานตอนยาก ๆ น่ะหมดไปแล้ว ที่ยากจริง ๆ ก็คืออานาปานุสติกรรมฐานเท่านั้นที่ต้องทำกันซ้ำหน่อยแล้วก็ถึงฌาน เรื่องราวที่จะพูดต่อไปนี้ทั้งหมดเป็นอารมณ์คิด ฉะนั้นก่อนจะใช้อารมณ์คิดทุกครั้งของบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพโปรดทำสมาธิจิตจนถึงฌานให้เต็มที่ก่อน ได้ระดับไหนทำให้ถึงระดับนั้น ทำแล้วปล่อยจนจิตสบายจึงค่อยใช้อารมณ์คิด ปัญญาจะเกิด นี่เป็นหลักการในการปฏิบัติพระกรรมฐาน ถ้าใช้อารมณ์คิดแล้วจิตใจมักจะฟุ้งออกนอกลู่นอกทาง ก็ทิ้งอารมณ์คิดนั้นเสีย กลับมาจับอานาปานุสติใหม่ จนกระทั่งจิตสบายแล้วก็ใช้อารมณ์คิดต่อไป นี่เป็นหลักการที่ปฏิบัติ นักปฏิบัติที่ได้ผลจริง ๆ เขาทำกันแบบนี้ แม้แต่ในสมัยพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เหมือนกัน เขาปฏิบัติกันอย่างนี้จึงได้ผลตามกำหนดที่องค์สมเด็จพระทรงธรรมบรมศาสดาตรัสไว้

แต่ว่าวันนี้ ก่อนจะพูดเรื่องมหาสติปัฏฐานต้องขอโอกาสบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท และบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพสักนิดหนึ่ง คือว่าจะกล่าวขอขมาโทษกับบรรดาท่านพุทธบริษัทที่สงเคราะห์ คือว่าเมื่อวันเข้าพรรษา ความจริง

วันนิมันก็จะออกพรรษาอยู่แล้ว แต่ว่าเวลาโมทนาหรือว่าเวลาที่จะพูดไม่มี แล้วเวลาที่บันทึกนี้กำลังบันทึกอยู่ที่ต้นพรรษา ไม่ใช่ปลายพรรษา เป็นการบันทึกตุนไว้ คือว่าในวันเข้าพรรษา มีผู้สงเคราะห์ให้กินให้ใช้ดังนี้ คือ ๑. คุณนนทา อนันตวงศ์ จังหวัดอุทัยธานี วันเข้าพรรษาถวายไว้เพื่อกินเพื่อใช้ ๑๐๐๐ บาท พลอากาศตรี ม.ร.ว. เสริม กับคุณเฉิดศรี สุขสวัสดิ์ สองสามีภรรยาถวายไว้เพื่อกินเพื่อใช้ ๖๐๐ บาท คุณประเสริฐ คุณละเอียด ชังชั่ว จังหวัดชัยนาท ถวายไว้เพื่อกินเพื่อใช้ ๓๐๐ บาท อาจารย์สมสุข ประกอบไวทยกิจ จังหวัดอุทัยธานี ถวายไว้เพื่อกินเพื่อใช้ ๒๐๐ บาท แล้ว ร.ท. ถาวร และ ร.ท. ปรีชา แห่ง บ.น. ๔ ถวายไว้เพื่อกินเพื่อใช้ ๒๐๐ บาท รวมเงินที่ได้รับวันนั้น เฉพาะคณะนี้ก็ ๒๓๐๐ บาท แต่ว่าเงินทั้ง ๒๓๐๐ บาทนี้ ตั้งใจจะเอาไว้กินไว้ใช้ตามเจตนาของท่านผู้ให้ พอดีได้ใช้ไป ๑๐๐ บาท เหลืออีก ๒๒๐๐ บาท ก็จะสร้างพระพุทธรูปปางห้ามญาติ ปางห้ามสมุทรและพระพุทธชินราช ปูนซีเมนต์ไม่มี เลยเอาไปซื้อปูนซีเมนต์เสีย ๑๐๐ ถุง เป็นจำนวนเงิน ๒๒๐๐ บาท ฉะนั้นอาตมาต้องขออภัยบรรดาท่านเจ้าของทรัพย์สินต่าง ๆ ที่ตั้งใจถวาย ที่นำทรัพย์ของท่านไปใช้ผิดประเภท ความจริงการใช้ทรัพย์ผิดประเภท ประเภทนี้ แบบนี้ มีมาตลอดกาล นับตั้งแต่บวชพรรษาแรกมาทำแบบนี้เรื่อยมา เขาให้มากินมาใช้ก็มาทำอะไรให้เสียหมด ความจริงก็ไม่หมดเลยทีเดียว เอาไว้กินไว้ใช้บ้างพอสมควร จึงขอบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทตามที่กล่าวนามมาแล้วนี้โปรดโมทนาด้วย ว่าทรัพย์สินของท่านนอกจากจะกินจะใช้เข้าไปแล้วเหลืออีก ๒๒๐๐ บาท กินไปใช้ไป ๑๐๐ บาท เหลือจากนั้นไปสร้างพระพุทธรูป จัดว่าเป็นพุทธบูชา ชื่อว่าท่านมีอานิสงส์ ๒ อย่าง คือ ๑. สงเคราะห์พระสงฆ์ในพุทธศาสนา ๒. สร้างรูปบูชาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ให้คนอื่นได้นมัสการเพื่อความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาเพื่อการปฏิบัติชอบ ขอทุกท่านจงประสบแต่ความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล และจงเจริญไปด้วยจตุพรชัยทั้งสี่ประการ มีอายุ วรรณะ สุขะ พละและปฏิภาณ หากประสงค์สิ่งใดขอให้ได้สิ่งนั้นสมความปรารถนาจงทุกประการ

ว่ากันถึงเรื่องโมทนาหมดไปแล้วนะ แล้วก็ขอโทษหมดไปแล้ว เรื่องนี้น่ะ การให้กินให้ใช้กันมาก ปีนี้ดูเหมือนว่าจะได้เงินประมาณสี่หมื่นบาทสำหรับการกินการใช้ แต่ว่าใช้จ่ายไปในการก่อสร้างทั้งหมดสามหมื่นเจ็ดพันบาทเศษ คงได้กินได้ใช้ ใช้ค่ายารักษาโรคไปประมาณสามพันบาท แต่ว่าเงินสำรองที่คุณวัฒนี นวพันธ์ให้ไว้ ๕๐๐ บาท ยังคงอยู่ หมายความว่าได้ใช้เงินจำนวนนั้นเดือนละ ๕๐๐ บาท แล้วก็ใช้เงินที่ท่านทั้งหลายให้มาบ้างตามสมควร เดือนหนึ่งค่าใช้จ่าย ค่ายาก็ประมาณ ๑๐๐๐ บาท แล้วมาค่าไฟระหว่างนี้ตกเข้าไปเดือนละ ๕๐๐ บาท ก็ได้คุณศิริรัตน์ สาตราภัย ถวายไว้เดือนละ ๓๐๐ บาท แล้วก็คุณนนทา อนันตวงศ์ ถ้าเกิน ๓๐๐ บาทเท่าใด คุณนนทา อนันตวงศ์ออก

ต่อจากนี้ไป ก็มาพูดถึงเรื่องราวของมหาสติปัฏฐานสูตร มหาสติปัฏฐานสูตรข้อต่อไป คือข้อต่อไปทั้งหมดน่ะแหละบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพ ใช้อารมณ์คิด แล้วก็เป็นของง่าย ๆ ผมจะไม่พูดซ้ำมาก แล้วก็จะไปพูดย้ำกันตอนสรุป ต่อจากนี้ไป **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ข้อนี้ *ว่าด้วยอิริยาบถ* คำว่าอิริยาบถข้อนี้ไม่มีอะไรมากนี่ขอรับ คือท่านกล่าวว่าอิริยาบถ ๔ ถ้าเรายืนอยู่เราก็รู้ว่าเรายืน เราเดินอยู่เราก็รู้ว่าเราเดิน เรานั่งอยู่เราก็รู้ว่านั่ง เรานอนอยู่เราก็รู้ว่าเรานอน อันนี้ เท่านี้เอง อิริยาบถมี ๔ อย่าง รู้ว่าเรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสอย่างนั้น ความจริงอาการยืน เดิน นั่ง นอน นี่ เราทำกันตลอดเวลา แต่เรามัก

ไม่ได้เอาสติเข้าไปกำหนดรู้ เมื่อจิตสั่งนั่งก็นั่ง เมื่อจิตสั่งเดินก็เดิน เมื่อจิตสั่งนอนก็นอน เมื่อจิตสั่งยืนก็ยืน นั่งแล้วนอนแล้ว ยืนแล้วเดินแล้วเราลืมคิดว่าเรานั่งเรานอนเรายืนเราเดิน นี่เรียกว่าสติมันห่างไป มีการควบคุมน้อย แต่ว่านี่พระพุทธเจ้าทรงสั่งให้ระมัดระวัง คือควบคุมสติให้มากขึ้น ให้กำหนดรู้อยู่ว่านี่เรานั่งเรานอนเรายืนเราเดิน รู้อยู่นะ สติและว่าระลึกได้ ระลึกไว้ นึกไว้ว่านี่เรากำลังนั่ง แล้วนั่งท่าไหน นี่เรากำลังนอน นอนท่าไหน นี่เรากำลังเดิน เดินท่าไหน นี่เรากำลังยืน ยืนท่าไหน ข้อนี้มีเท่านี้แหละขอรับ ให้รู้ไว้ ให้นึกไว้ว่าเรากำลังนั่ง กำลังนอน กำลังยืน กำลังเดิน อธิบายไปมากก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะข้อนี้รู้กันอยู่แล้ว กายานุปัสสนามหาสติปัฏฐานในบรรพต่อไปหรือว่าข้อต่อไป ก็ได้แก่ **สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัว ในตอนต้นตั้งแต่อานาปานุสติและอิริยาบถเป็นสติ คราวนี้เป็นสัมปชัญญะ คำว่ารู้ตัว รู้ตัวว่ายังไง รู้ตัวว่าเราทรงผ้าสังฆาฏินี่ตามแบบนา เราทรงบาตร เราทรงจีวร เราฉันข้าวหรือฉันน้ำ เราดื่มเราเคี้ยว เราลิ้ม เราถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ เราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน เราตื่นหรือเราหลับ เราพูดหรือว่าเรานิ่งอยู่ ตอนนี้ก็ไม่มีอะไรอธิบายขอรับ คือว่าทำความรู้ตัวไว้ทุกอิริยาบถ ทุกอาการ จะเหมือนอย่างนี้หรือนอกจากนี้ก็ตาม จะทำอะไรก็ตาม รู้ตัวอยู่เสมอ ให้รู้ตัวไว้นะขอรับ บางคนพูดแล้วไม่รู้ว่าอะไร นี่แสดงว่าขาดสัมปชัญญะ เวลาจะพูดไม่ได้คิดก่อน ยังงี้เรียกว่าขาดสติ เมื่อพูดไปแล้วจำไม่ได้ เรียกว่าขาดสัมปชัญญะ อาการอย่างอื่นก็เหมือนกัน นี่เป็นอาการระมัดระวัง เป็นของไม่ต้องพูดมาก ถ้าขืนพูดก็วนกันไปวนกันมา ไม่มีประโยชน์

ทีนี้ ข้อต่อไปใน **กายานุสติปัสสนามหาสติปัฏฐาน** ก็ว่า *เรื่องปฏิกูล* คำว่าปฏิกูลนี่แปลว่าสกปรกโสโครก น่าเกลียด ไม่น่ารัก น่าสะอิดสะเอียน ในมหาสติปัฏฐานเรียกว่าปฏิกูล คำว่าปฏิกูลในกายคตนุสติกรรมฐานนี่ เป็นกรรมฐานสำคัญมากนะขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพทุกท่านที่จะสำเร็จมรรคสำเร็จผลได้ ถ้าหากว่าไม่ได้ผ่านกองนี้หรือไม่ทรงกองนี้ไว้ได้ประจำใจ ไม่เกิดอารมณ์รังเกียจเกลียดในร่างกายแล้วไม่สามารถบรรลุมรรคผลใด ๆ ได้เลย ฉะนั้นในกายานุปัสสนามหาสติปัฏฐานหรือว่าปฏิกูลบรรพนี้ท่านกล่าวว่าอย่างนี้ ว่าข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุทั้งหลาย คือภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตั้งแต่เบื้องบนลงมาถึงเบื้องเท้า ตั้งแต่เบื้องต่ำขึ้นไปถึงปลายผม ซึ่งหุ้มรอบไปด้วยหนัง เต็มไปด้วยของที่ไม่สะอาดต่าง ๆ ว่าในกายนี้มีดังนี้คือ มีขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำหนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก

ไขข้อ มูตร ท่านคิดว่าอย่างนั้นะขอรับ ท่านว่าอย่างนี้ ว่าในร่างกายของเรามันมีอะไรบ้าง ที่มันเป็นตัวของเราขึ้นมา นึกดูนะขอรับ ฟังไปแล้วก็นึกดูด้วย ว่ามีขน รู้ไหมขอรับ ว่าขนเป็นยังไง มีเล็บ มีฟัน มีหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า อุจจาระ ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ของทุกอย่างนี้ มันมีอยู่ในร่างกายของเรา ที่มีหนังกำพร้าเป็นเครื่องหุ้มห่อ *คนเราที่จะสวยน่ะ มันสวยแค่หนังกำพร้านิดเดียวนะขอรับ ที่ว่าผิวพรรณจะดีผ่องใสอะไรก็ตามที ที่เราหลงรักกัน รักกันเอาเป็นเอาตายน่ะแค่หนังกำพร้าเท่านั้น* ถ้าผ่าท้องลงไปซีขอรับ จะพบสิ่งตามที่กล่าวมาแล้ว อันนี้พระพุทธเจ้าให้พิจารณาหาความเป็นจริงว่าร่างกายของเรานี่น่ะ มันมีดีอะไรบ้าง มันเป็นของน่ารักตรงไหน กายคตานุสติกรรมฐานที่เป็นการตัดราคะน่ะขอรับ พระคุณเจ้าที่เคารพ เป็นองค์ของอนาคามี อย่าลืมนะขอรับ ถ้าใครพิจารณาได้จริง ๆ และเข้าถึงจริง ๆ เกิดนิพพิทาญาณความเบื่อหน่ายจริง ๆ อันนี้จะเป็นเหตุเข้าถึงอนาคามีได้ง่าย อย่าลืมนะขอรับ เป็นกรรมฐานใหญ่ ต้องค่อย ๆ พิจารณาไป ดูไปให้ดีว่าที่เรารัก คนที่เรารัก สัตว์ที่เรารัก มันมีตรงไหน เรารักความสวยรักความงาม ลองผ่าท้องลงไปซีขอรับ ท้องของเราผ่าไม่ได้ก็ผ่าท้องคนอื่น ถ้าท้องคนผ่าไม่ถนัดผ่าท้องปลาก็ได้ขอรับ ไอ้ปลาที่มีเกล็ดสวย ๆ น่ะ แล้วตายลงไปข้างในมันมีอะไรเรอะ ดูไม่ได้เลย มีตับไตไส้ปอดขี้เยี่ยวเลอะเทอะ ผ่าท้องสุนัขหรือว่าคนตายลองผ่าดู ผ่าดูว่าข้างในมีอะไร ตานี้ถ้าผ่าของเขาไม่ได้ก็ผ่าเราเอง เราเองผ่ามากไม่ได้ก็ผ่าน้อย ช่องทางที่จะผ่าล้วงเอาของภายในมาได้ก็คือ ๑. ทางปาก ทางจมูก ทางตา ทางหู มีน้ำลาย ขี้ฟัน เสมหะ เสลดไหลออกจากทางปาก น้ำมูกไหลออกจากทางจมูก ขี้ตาไหลจากทางตา ขี้หูไหลจากทางหู แล้วก็อุจจาระปัสสาวะไหลจากทวารหนักทวารเบา นี่ไม่ต้องใช้มีดผ่านะขอรับ ใช้ปัญญาผ่า ไอ้สิ่งเหล่านี้มันหลั่งไหลออกมาแล้วก็คิดดู ว่านี่มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ในตัวเราหรือเปล่า แล้วในตัวเรานี้ข้างในมันเป็นโพรงนะขอรับ ข้างในมันไม่ได้เป็นแท่งทึบ ตานี้ สิ่งโสโครกทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อน้ำลายของเราอยู่ในปากบ้วนออกมาได้ เวลาอยู่ในปากเรากลืนได้ แต่เวลาบ้วนออกมาแล้วกลืนไม่ได้ แม้แต่เอามือเข้าไปแตะก็ไม่ได้ รังเกียจว่ามันสกปรก น้ำมูกที่อยู่ในจมูกมันขังอยู่ในกายอยู่ได้ เราไม่รังเกียจ แต่พอสั่งออกมาแล้วเรารังเกียจ มือก็ไม่อยากจะแตะ เห็นว่ามันสกปรก อุจจาระปัสสาวะก็เหมือนกันนะขอรับที่มันหลั่งไหลออกมา อย่าว่าแต่จะเอามือแตะเลยหน้าก็ไม่อยากมอง แล้วก็มองของใครขอรับ อันนี้เป็นของใคร ไม่ใช่ของเรารึ

แล้วมันอยู่ที่ไหน ก็อยู่ในกายของเรานั่นเอง นี่พิจารณาอย่างนี้ ชื่อว่าเห็นกายในกายตนเอง ทีนี้เห็นกายในกายของบุคคลอื่น ถ้าเราไปรักใครเข้าสักคนหนึ่ง ปรารถนาในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส แล้วก็ลองนึกดูเขาเหล่านั้นมีเหมือนเราไหม สกปรกเหมือนเราไหม ในเมื่อร่างกายของเราไม่ดีแล้วร่างกายของเขาดีไหม พิจารณาไปนะขอรับ นี่ว่ากันอย่างนักปฏิบัติ ผมไม่ได้ถือตำราเป็นสำคัญนักคือศัพท์หลังในตำรามี แต่เข้าใจยากก็ไม่พูดละ พูดกันเท่านี้ให้พิจารณาเห็นว่าเป็นของปฏิกูล เป็นของน่าเกลียด ค่อย ๆ คิดนะขอรับ ค่อย ๆ คิดตามไปถ้าจิตมันเผื่อเข้าฌานเสียก่อน หลับตาจับลมหายใจเข้าออก ภาวนาให้ใจสบาย แล้วหลังจากนั้นเมื่อสบายใจแล้วก็ถอยหลังจิตมาคิดถึงปฏิกูลสัญญา หรือว่ากายคตานุสติกรรมฐาน ทำไปเถอะครับ ทำแบบนี้ไม่นานนักจิตจะเข้าถึงความสังเวชสลดใจในความรู้สึกในความรักในร่างกาย แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย จะเห็นตามความเป็นจริง ว่านี่ร่างกายของเราก็ดี ของบุคคลอื่นก็ดี มันเต็มไปด้วยความสกปรก เหมือนกับส้วมเคลื่อนที่ เหมือนกับส้วมเดินได้ ไอ้ส้วมจริง ๆ น่ะมันไม่สกปรกเท่ากายเราหรอกขอรับ มันเก็บไว้แล้วมันก็ปิด ไอ้ส้วมกายเรานี่ซีขอรับ มันเก็บแล้วมันไม่รู้จักปิดมั่นหลั่งไหลออกมา อุจจาระปัสสาวะไม่ออก เสลดน้ำลายมันก็ออก เหงื่อมันก็ออก พวกเหงื่อพวกไคลมันก็ไหลออกมา ร่างกายมันก็เหม็นสาบเต็มไปด้วยความสกปรก เห็นหรือยังขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพและบรรดาพุทธบริษัทที่รัก ท่านเห็นหรือยังว่าร่างกายของเรานี้เต็มไปด้วยความสกปรก กรรมฐานข้อนี้เป็นกรรมฐานข้อคิดนะขอรับ ค่อย ๆ คิดไป คิดไปอย่างช้า ๆ พิจารณาเอาเหตุเอาผล อย่าเข้าข้างตนว่าเราเป็นคนสวยคนงาม หรือว่าอย่าเห็นคนอื่นเขาเป็นคนสวยคนงาม หาความจริงในเรื่องนี้ให้ได้ ชื่อว่าเรานักปฏิบัติเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าหากว่าเราปฏิบัติในพระกรรมฐานข้อนี้จนขึ้นใจ จะเห็นใครก็ตาม จะรู้สึกว่าเขาเหล่านี้ไม่ใช่คนสวยสดงดงาม ไม่ใช่คนสะอาด เป็นคนสกปรก จะเป็นคนหรือสัตว์ก็ตาม ผู้หญิงก็ตาม ผู้ชายก็ตาม ฆราวาสก็ตาม พระก็ตาม มีสภาพเหมือนกัน จนกระทั่งอารมณ์เบื่อหน่ายปรากฏขึ้น เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้นิพพิทาญาณมันก็เกิดนะขอรับ ความเบื่อหน่ายเกิด เกิดแล้วมันเป็นยังไง มันเกลียดการเกิดต่อไปครับ อยากจะไปพระนิพพาน อยากจะไปนิพพานเสียทันที นี่อารมณ์ของกรรมฐานกองนี้เป็นอย่างนี้นะขอรับ นี่บอกไว้เพียงหัวข้อย่อ ๆ ว่าเป็นข้อคิด

เอาละสำหรับวันนี้ เวลาก็เห็นจะใกล้หมดแล้ว เหลืออีกนิดเดียว ก็ให้โอกาสแก่บรรดาท่านเจ้าหน้าที่เจ้าของสถานี จะได้ใช้เวลาข้างหลังนิดหนึ่งเป็นประโยชน์แก่อย่างอื่น ฉะนั้นวันนี้อาตมาก็ขอลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ ที่กำลังรับฟังทุกท่าน กลับวัด ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสมบูรณ์พูนผล จงมีแด่บรรดาพุทธศาสนิกชนและพระคุณเจ้าที่กำลังรับฟังจงทั่วทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนและบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพทุกท่านขอรับ วันพุธนี้ก็มีโอกาสมาพบกันตามปกติ วันนี้ขออนุโมทนาอีกสักนิดนะขอรับ คือว่าคุณไพบูลย์ คุณบรรจง มากวงศ์ จังหวัดอุทัยธานีได้มาแจ้งความประสงค์ว่าจะมาร่วมสร้างพระพุทธชินราช พระห้ามญาติ พระห้ามสมุทร องค์ละ ๕๐๐ บาท จำนวนเงิน ๑๕๐๐ บาท อันนี้กระผมรับทราบไว้แล้วและขออนุโมทนาในความดีของทั้งสองท่าน ที่มีเจตนาดีร่วมบำเพ็ญกุศลคราวนี้ ขอทั้งสองท่านและครอบครัวจงถึงพระรัตนตรัยและมีความสุขความสมบูรณ์ในลาภยศสรรเสริญสุขสมความปรารถนาเถิด

ต่อจากนี้ไป มาเข้าเรื่องราวของมหาสติปัฏฐานสูตรเลยนะขอรับ สำหรับกายานุปัสสนามหาสติปัฏฐานเหลืออยู่ ๒ ข้อคือ ธาตุบรรพ ได้แก่ธาตุ ๔ และนวสี ๙ วันนี้ก็จะว่ากันให้จบเลยทีเดียวสำหรับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะว่าเป็นการบอกหัวข้อกัน เป็นกรรมฐานข้อคิด แต่ว่าพระคุณเจ้าที่กำลังรับฟัง เมื่อตอนบ่ายสองโมงตรงเตรียมเข้าสมาธิไว้บ้างหรือเปล่าขอรับ แล้วบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็เหมือนกัน เตรียมตั้งอารมณ์เป็นสมาธิคอยไว้ก่อนหรือเปล่าขอรับ ถ้าไม่ได้คอยหรือตั้งใจฟังไว้แล้วเวลานี้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เอาแค่จมูกนะขอรับ รู้แค่จมูกรู้ลมเข้ารู้ลมออกเป็นการทรงฌานเข้าไว้ อย่างนี้เรียกว่าอุปจาระฌาน คือฟังได้ด้วยจิตตั้งอยู่ในสมาธิตามสมควร จิตไม่แลบไปสู่อารมณ์อื่นอย่างนี้เรียกว่าอุปจาระฌานนะขอรับ อย่างนี้แหละทำไปด้วยแล้วก็ทำไปด้วยเชื่อว่าจะได้มรรคได้ผลเร็วแล้วก็ฟังกันตอนสรุปอีกที ผมจะฟังสรุปตอนท้ายอีกทีหนึ่งนะขอรับ ว่าวิธิปฏิบัติให้เข้าถึงมรรคถึงผลน่ะเขาทำกันยังไง

วันนี้มาว่ากันถึง **ธาตุบรรพ** ก่อน ผมจะไม่นำต้นฉบับมาอ่านให้ฟัง เสียเวลา ธาตุบรรพ หรือว่าธาตุ ๔ ก็ได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วธาตุนี่มันอยู่ที่ไหนล่ะขอรับ ธาตุตัวนี้ก็อยู่ในกายของเราเอง พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาหาความจริงจากร่างกายว่าร่างกายของเรานี้มันไม่มีอะไร มันไม่มีเครื่องจักรเครื่องกล เครื่องเหล็กเครื่องไหลที่ไหนเลย มันมีธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ของแข็งได้แก่หนัง ได้แก่เนื้อ ได้แก่กระดูก นี่เรียกกันว่าธาตุดิน ธาตุลมก็ได้แก่ลมหายใจหรือว่าลมที่พัดไปมาในร่างกาย ธาตุน้ำก็ได้แก่น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ปัสสาวะอะไรจำพวกนี้ น้ำลาย นี่ก็ได้แก่ธาตุน้ำ ธาตุไฟก็ได้แก่ความอบอุ่นใน

ร่างกาย นี่ร่างกายของเราจริง ๆ มันก็มีเพียงธาตุ ๔ อย่างเท่านั้นแหละขอรับ ร่างกายของเรามีแต่เพียงธาตุ ๔ เข้ามาประชุมกัน เวลามันประชุมตอนแรกมันก็ประชุมเล็กก่อน เป็นก้อนเล็ก ๆ อยู่ในครรภ์ของมารดา แล้วก็โตมาทีละน้อย ๆ ๆ จนกระทั่งแตกปุ่มสาขา เป็นหัวเป็นแขน เป็นขา เป็นต้น แล้วก็มีหูมีตาจนกระทั่งครบอาการ ๓๒ มีเครื่องจักรกลภายในครบถ้วนบริบูรณ์ คือว่ามีอวัยวะภายในตามที่กล่าวมาแล้วในทายกพานุสติกรรมฐาน ธาตุบรรพนี้ก็ตัดราคะจริตเหมือนกันนะขอรับ คือตัดความเมาในธาตุ ๔ หรือรูปร่าง ร่างกาย เรามาวัดตัวเราว่ามันโตขึ้นมาแล้วมีอาการ ๓๒ ครบ มันก็ไหลออกมาจากท้องมารดา อย่าลืมนะขอรับ ในท้องมารดาของเราเต็มไปด้วยสิ่งโสโครก เราเกิดจากเมือกตม อาการที่เราจะเกิดก็เกิดจากสิ่งโสโครก ร่างกายของเราจึงเต็มไปด้วยความโสโครกไงขอรับ ธาตุ ๔ นอกจากจะประชุมกันเป็นเพียงธาตุแล้ว เป็นธาตุที่เต็มไปด้วยความโสโครก นั่งนึกไปด้วยนะขอรับ ทีนี้มันไปเป็นร่างกายที่กำลังนั่งพึ่งอยู่นี่ แหม มองหน้าพระคุณเจ้าทุกท่านและบรรดาพุทธบริษัทที่รัก กำลังตั้งใจพึ่งด้วยความเลื่อมใส ชื่นใจเหลือเกินนะขอรับพระคุณเจ้าแล้วก็ชื่นใจในบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทเหลือเกิน คนอย่างนี้เป็นคนไม่ประมาท สมแล้วที่ประกาศตนเป็นสาวกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วก็การปฏิบัติตนแบบนี้ท่านเรียกตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อพระโสดาปฏิมรรค พระพุทธเจ้าจึงเรียกว่าพระโยคาวจร นี่บรรดาพระคุณเจ้าและญาติโยมพุทธบริษัทจัดว่าเป็นพระแล้วนะขอรับ พระพุทธเจ้าก็ทรงยกย่องว่าเป็นพระโยคาวจร น่าปลื้มใจน่าเลื่อมใสนะ ไม่ต้องบวชก็เป็นพระได้ แต่พระที่โกนหัวเข้ามาแล้วไม่เอาถ่านบวชเท่าไรมันก็ไม่เป็นพระ เป็นเปรตไป เรียกว่าเปรตในเครื่องหุ้มห่อของผ้าเหลือง หลอกลวงชาวบ้านหากินไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่สาวกของพระพุทธเจ้า เรียกกันว่าเดียรถีย์ หรือว่าเป็นคนนอกคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เป็นเรื่อง ท่านจะเสียยังไงก็ช่างท่าน มาว่ากันถึงเรื่องของเรา ร่างกายเรามันธาตุ ๔ ประชุมกัน ถ้ามันสามัคคีเพียงใดมันก็จะมีร่างกายทรงอยู่ถ้ามันไม่สามัคคี อะไรหย่อนไปสักหน่อยหนึ่ง ธาตุน้ำหย่อนไปหน่อยหนึ่ง หรือว่าธาตุดินหรือธาตุลมหรือธาตุไฟหย่อนไปหน่อยหนึ่งมันก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย ขึ้นชื่อว่าโรคที่เกิดขึ้นในร่างกายเพราะธาตุหย่อน, ธาตุไม่ครบถ้วน คือมีครบถ้วนแต่กำลังของธาตุไม่เสมอกัน อ่อนแอไปเสียธาตุหนึ่ง นี่มีอาการป่วย แต่ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งมันดับไปมันสลายตัว เช่นธาตุไฟมันสลายตัวความอบอุ่นไม่มี ก็ตาย ธาตุลมสลายตัว ความพัดไปมาไม่มีก็ตาย ธาตุน้ำสลายตัว ความชุ่มชื่นในร่างกายไม่มีก็ตาย ธาตุดินสลายตัวร่างกายถูกระเบิดหรือไฟไหม้พังไป

ก็ตาย รวมความว่าร่างกายเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ประชุมกัน แล้วที่เรามาหลงใหลใฝ่ฝันว่ามันสวยงดงามน่ะมันดีตรงไหน มันมีความยั่งยืนตรงไหน มันมีความเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป แล้วก็สลายตัวไปในที่สุด อารมณ์คิดอย่างนี้เป็นอารมณ์วิปัสสนาญาณนะขอรับ อารมณ์คิดว่าร่างกายเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ประชุมกันแล้วมันก็สลายตัว ยังงี้เป็นสมถะ นี่พูดเคล้าไปนิดหนึ่ง ไม่เป็นไรนะขอรับไม่ผิดนะขอรับ ใช้ได้นะ จะได้รู้ว่าสมถะทุกกองใช้เป็นวิปัสสนาญาณได้หมด ไม่ใช่ว่าเรียนสมถะแล้วต้องไปหาวิปัสสนาญาณที่เมืองน้ำเมืองเหนือไม่ใช่ยังงั้น แล้วเมื่อพระพุทธเจ้าให้พิจารณาธาตุทั้งสี่รู้ว่าร่างกายของเรานี้เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ประชุมกัน ก็ทรงสอนไม่ให้เมานั่นเอง อย่าเมาธาตุ ๔ ของเราว่ามันจงทรงสภาพอยู่แล้วอย่าเมาธาตุ ๔ ของคนอื่นว่ามันจะทรงสภาพอยู่ อย่าเมาธาตุ ๔ ของเราว่ามันสวยสดงดงาม มีความแข็งแรงบริบูรณ์ อย่าเมาธาตุ๔ของคนอื่นว่ามีความสวยสดงดงาม มีความแข็งแรงบริบูรณ์ นี่พูดกันอย่างนักปฏิบัตินะของรับ ไม่ใช่นักกางตำราเมื่อเราไม่เมาแล้ว เพราะอะไรจึงไม่เมา เพราะเรารู้ว่าธาตุ ๔ มันประชุมกันชั่วคราว แล้วมันก็มีการทรุดโทรมลงไปตามลำดับแล้วมันก็พัง ถ้ามันพังแล้วเราจะไปหลงรักมันทำไม เตรียมกายเตรียมใจซีขอรับเพื่อพระนิพาน ธาตุ ๔ ผมว่าเท่านี้ละมันของเล็ก ๆ ไม่ใช่ของใหญ่ ผมบอกแล้วว่ากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรยากอย่างเดียวคืออานาปานุสติกรรมฐานเท่านั้น นอกนั้นไม่มีอะไรยากขอรับมันเป็นของง่าย ๆ ของกล้วย ๆ ทำเป็นเสียนิดเดียว เดี๋ยวก็เข้าถึงนิพพาน เมื่อเข้าถึงนิพพิทาญาณแล้วประเดี๋ยวสังขารานุเบกขาญาณมันก็มา สังขารานุเบกขาญาณมาแล้วก็ทบทวนไปทบทวนมาประเดี๋ยวโคตรภูญาณมันก็มา เมื่อโคตรภูญาณมาแล้ว อารมณ์รักพระนิพพานอย่างยิ่งประเดี๋ยวพระโสดาก็มา พระโสดามาแล้วสกิทาคาก็มา สกิทาคามาแล้วอนาคาก็มา ถึงอนาคามาแล้วอรหัตถผลก็มา เมื่ออนาคามาแล้วอรหัตถผลก็มาผมไม่เห็นมีอะไรยาก ไม่เห็นมีอะไรยาก ขอให้ทำถูกทำจริงตามพระพุทธเจ้าสอน อย่าฝืน ถ้าฝืนแล้วไม่มีผล เอาละเรามาจบธาตุบรรพกันต่อจากนี้ว่ากันถึงเรื่องนวสีเก้า

นวสี เก้า หมายความว่าพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้พิจารณาคนและสัตว์ที่ตายดี แบบคือตายวันหนึ่ง สองวัน สามวันเน่า อืดเพ่อ เขียว รื้อเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่จนกระทั่งเหลือแต่กระดูก อันนี้ไม่ต้องเกาะตำรานะขอรับ ไม่ต้องเกาะตำรา อย่าไปนั่งท่องตำราให้มันเมื่อยตูด ไม่จำเป็นเราเป็นนักปฏิบัติเพื่อมรรคผล ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อไปคุยกับชาวบ้าน ไปอวดรู้อวดวิเศษกับชาวบ้าน เรามาหาความจริงกันซีครับเราเป็นนักปฏิบัตินี่ ในนวสี ๙ นี่ ในกรรมฐาน ๔๐ ท่าน-เรียกว่าอสุภกรรมฐานเห็นไหมเล่าขอรับ ตัวนี้น่ะมันเป็นการตัดราคะจริต ตัดเลย ตัดตัวรักสวยรักงาม เรียกว่าตัดตัวเมาในร่างกายเหมือนกัน เห็นไหม ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธเจ้าทรง

สอนไม่หนัก แต่ว่าพื้นฐานหนัก อาณาปานุสติกรรมฐานต้องทำให้ได้ฌาน ๔ นะขอรับ ทีนี้มาว่ากันถึงว่าคนตาย น่ากลัวไม่ต้องอธิบายมากหรอก อธิบายมากให้ชาวบ้านชาวเมืองรำคาญหูทำไม ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าคนตายเราเห็นกันอยู่เยอะ คนที่เรารักที่สุด เราเคารพที่สุด เราต้องการมากที่สุด เมื่อเวลาที่เขากำลังมีลมปราณมีชีวิตอยู่พูดได้ทำได้ เดินได้ แต่พอตายแล้วเรานึกรักไหม อยากประคับประคองไหม ตายแล้ว ๑ วันร่างกายเย็นเฉียบ มันเย็นลงไปแล้วนะ เราไม่จับ ขาดความอบอุ่น นึกสะอิดสะเอียนไหม เอากันตัวจริง ๆ แบบนี้ พอตายแล้ว ๒ วันสีเขียวอื่อขึ้น ชักมีกลิ่นตุ ๆ กลิ่นสาง ๆ พอตายแล้ว วันที่ ๓ ขึ้นอืด น้ำเหลืองเริ่มไหล พอตายแล้ววันที่ ๔ น้ำเหลืองไหลปรี่ วันที่ ๕ ที่ ๖ ลิ้นจุกตาโปน วันที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ เละลงมาแล้ว น้ำเหลืองไหลทั่วตัว ร่างกายเละ ดูอะไรไม่ได้แล้วต่อไปน้ำเหลืองไหลไป ๆ ก็มีแต่ความเหือดแห้งแกร่งลงเหลือแต่น้ำเหลืองล้วน ๆ ต่อไปกระดูกก็เรี่ยรายเป็นท่อนเป็นตอน อีตรงนี้ เราอยากจะแต่งงานด้วยไหม เริ่มตั้งแต่ตายวันแรกจนกระทั่งถึงที่สุดเหลือแต่กระดูกเรี่ยราย เราอยากจะแต่งงานด้วยหรือเปล่า เอาไหม จะยกให้ คนสวยที่สุดในโลกจะพยายามไปเอาศพมาให้ แล้วผู้ชายที่สามารถที่สุดจะเอาศพมาให้สุภาพสตรี สตรีสวยที่สุดในโลกจะเอาศพมาให้ท่านสุภาพบุรุษ หรือพระคุณเจ้าที่กำลังนั่งฟังใครอยากจะแต่งงานด้วยเล่าขอรับ บอกมา ผมจะหามาให้ ไม่เป็นไรหรอก ท่านที่เคารพนับถือของผมมีมาก พอจะไปขอศพเขามาได้ พอจะช่วยกันหาศพมาได้ ท่านอยากจะได้ศพไหนบ้าง นั่งหลับตานึกดูว่าศพไหนที่เราจะรัก ศพไหนที่เราน่าประคับประคอง มีไหม ไม่มีหรอก จะมีก็แต่พระนั่นแหละ แต่พระก็ไม่อยากจะประคับประคองหรอก อยากจะบังสุกุลมากกว่า อยากจะเทศน์หน้าศพสวดมาติกาหน้าศพมากกว่าเพราะมีมรรคมีผล มีผลคือได้มีเงินมีทองใช้ ชาวบ้านเขาพบศพเขาตกใจกลัวจะเสียเงิน กลัวได้รับการ์ดเสียเงิน แต่พระเห็นศพดีใจเพราะพอใจในการรับการ์ดจะได้เงิน *อย่าเมานะขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ อย่าเมาเงิน ถ้าเมาเงินเมาทรัพย์สินแล้ว พระคุณเจ้าจะเสียใจภายหลังการประกาศตนเป็นสาวกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไม่มีผล เราจะกลายเป็นเดียรถีย์ไป อย่าเมา อย่าเมาในลาภ อย่าเมาในยศ อย่าเมาในสรรเสริญ อย่าเมาในสุข บวชมาแล้วอย่าปรารถนาความร่ำรวยเขาให้ก็รับ มีกินมีใช้พอแล้ว พอกินพอใช้เหลือแล้วก็ทำในส่วนสาธารณประโยชน์ไป* พระนี่ต้องเป็นนักสังคมสงเคราะห์ขอรับ ถ้าสงเคราะห์ด้วยทรัพย์สินไม่ได้ก็สงเคราะห์โดยธรรม ชักชวนเขา สอนเขาโดยธรรมมะ แล้วชักชวนให้ร่วมทุนกันสงเคราะห์คนจนหรือสร้างในสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์

อันนี้เป็นบุญนะขอรับไม่ใช่ขัดต่อกรรมฐาน เป็นการระบายความชั่วมาตั้งให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นความดี เรามีเงินมาก ๆ เขาให้มามากเกินกินเกินใช้เอามาสร้างกุฏิเสียบ้าง สร้างส้วมเสียบ้าง สร้างโบสถ์เสียบ้าง สร้างส้วมบรรเทาความทุกข์ สร้างกุฏิวิหารการเปรียญก็เป็นการบรรเทาความ-ทุกข์ของนักบวช หรือนักปฏิบัติ สร้างโบสถ์วิหารการเปรียญก็มีประโยชน์ นี่เรียกว่าเอาความชั่วคือโลภะความโลภคือทรัพย์สินที่เรามีอยู่ในกายนี่เอามาสร้างทำให้เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์เสีย รู้จักดัดแปลงอย่างนี้จะใกล้พระนิพานมากขึ้นเพราะรู้จักเสียสละสิ่งที่เป็นวัตถุ ถ้าวัตถุสละไม่ได้แล้วกิเลสมันก็สละไม่ได้ จะไปเชื่อใคร พระที่สะสมเงินไว้มาก ๆ จนกระทั่งเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีเงินเป็นหมื่นเป็นแสนเป็นล้าน แล้วก็มาบอกว่าตัวเป็นผู้วิเศษน่ะ อย่าไปเชื่อ โกหกทั้งเพ คนพวกนี้คบอะไรไม่ได้ นอกจากว่าเงินจำนวนนั้นท่านมีไว้เพื่อสาธารณประโยชน์ ก็ควรจะโมทนาเพราะท่านไม่ถือว่าเป็นทรัพย์สินของท่าน ถ้ามียศแล้วเมายศ ฉันเป็นชั้นนั้น ฉันเป็นชั้นนี้ฉันดีกว่าชนชั้นโน้น แต่กิเลสท่วมหัว อย่างนี้มันก็ใช้อะไรไม่ได้ ไม่ใช่สาวกขององค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า สู้หลวงตาสีหลวงตาสา บวชสองวันได้สมาธินิดหนึ่งไม่ได้ เพราะท่านยังมีอาการห่วงนรก ท่านพวกนั้นจมลงไปในนรกหมกตัวแล้วไม่เกิดประโยชน์

ทีนี้ มาพูดกันถึงว่าศพที่เราไม่ต้องการอย่างนั้น เมื่อเดิมเขามีสภาพเหมือนเราหรือเปล่าก่อนที่เขาตายน่ะเขามีสภาพเหมือนเราไหม เรากับเขาต่างกันตรงไหน เรามีอาการ ๓๒ เขาก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน นะขอรับ ตานี้เวลานี้เขาตายไปแล้ว เมื่อตายไปแล้ว เรารังเกียจว่าร่างกายเขาสกปรก เพราะสิ่งโสโครกคืออาการ ๓๒ ที่ว่าในปฏิกูลบรรพ หรือกายคตานุสติกรรมฐาน หรือธาตุบรรพมันปรากฏ มันไหลออกมาแล้วซี ไม่มีอะไรปิดในเมื่อสิ้นลมปราณแล้วไม่มีอะไรปกปิดทีนี้มันไหลลงมาแล้วของเขาเป็นยังงั้นแล้ว ของเราเป็นยังไง นั่งนึกดูซีขอรับ นั่งนึกดูว่าเรานี่จะตายตามเขาไหม คิดดูขอรับ ตายหรือไม่ตาย เห็นหรือยัง ตายแน่นะขอรับ ความตายนี่มันตายทุกวัน ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนในมรณานุสติกรรมฐาน ในกรรมฐาน ๔๐ ว่าเกิดแล้วมันตายทุกวันตายได้วันละหลายหมื่นครั้ง หายใจออก ถ้าเราไม่หายใจเข้าก็ตาย ถ้าเราหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย ฉะนั้นหายใจออกทีหนึ่ง หรือหายใจเข้าทีหนึ่ง เราก็ตายแต่ละครั้งตามลมหายใจ แต่ว่ายังมีชีวิตมาพูดได้ก็เพราะการเกิดมันติดต่อกันไป เกิดดับ ๆ เป็นสันตติ คำว่าสันตติแปลว่าสืบเนื่องกัน นี่อย่างนี้เรียกว่าเราตายแบบปกปิด ทีนี้ พอสิ้นลมปราณอย่างเขา เมื่อลมปราณมันไม่มี

หายใจออก หรือหายใจเข้าก็ตาม หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออก หรือหายใจออกเล้วไม่หายใจเข้าก็ตาม อันนี้ก็ตายอย่างสิ้นลมปราณ เรียกว่าตายอย่างเบิดเผย นี่มันตายแน่นะขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ และบรรดาพุทธบริษัททั้งหลาย ตายกันแน่ หรือว่าใครว่าไม่ตาย รู้ตัวหรือยังนะว่าจะตาย ถ้าหากว่าเราจะตายอย่างเขาละก็ เราจะเป็นเหมือนเขาไหม นึกดูซีขอรับ เรานี่นะ เป็นเหมือนเขาไหม ถ้าหากว่าเราคิดว่าเราจะไม่เป็นเหมือนเขาก็ดูร่างกายของเราว่ามันสร้างด้วยทองแดงหรือทองเหลืองหรือเหล็ก ถ้ามันมีเลือดมีเนื้อเหมือนอย่างเขา มันก็ต้องเป็นอย่างเขา มันก็ต้องอืดต้องพองมีน้ำเหลืองไหลอย่างเขา ทีนี้ก็มาหวนดูว่าไอ้น้ำเหลืองทั้งหลายแหล่ก็ตาม หรือสิ่งโสโครกทั้งหลายแหล่ก็ตามที่มันไหลจากทวารหนักบ้าง ทวารเบาบ้าง ไหลจากข้าง ๆ ลำตัวบ้าง เมื่อร่างกายมันปริออก สิ่งเหล่านี้มันมีเฉพาะเมื่อคนตายแล้ว หรือว่ายังไม่ตายมันก็มี นึกดูนะครับ หันไปมองดูกายคตานุสติกรรมฐาน น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ดี เสลสม์ มันข้นน้ำลาย บั้สสาวะอุจจาระ นี่ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่กำลังนั่งพูดอยู่กำลังนั่งฟังอยู่ นี่มันมีอยู่แล้ว มันมีอยู่แล้วนะขอรับของอันสกปรกภายใน ทีนี้เวลามันยังไม่ตายมันก็ค่อย ๆ ไหลออกตามช่อง มันจะออกได้ ถ่ายเทมาทีละเล็กละน้อย เพราะว่ามีอะไร ยังมีลมปราณ ยังมีสติสัมปชัญญะ มีจิตเป็นเครื่องปกปิดบังคับบัญชาประสาท แต่พอตายแล้วเมื่อจิตออกจากร่างกายคน ที่จะบังคับบัญชาประสาทต่างๆ ให้ปกปิดมันไม่มี คราวนี้มันก็ไหลตามสบาย ทีนี้เมื่อรู้แล้วว่าสิ่งโสโครกทั้งหลายเหล่านี้ ในร่างกายของคนที่ตายไปแล้วมันปรากฏ แต่ความจริงเมื่อยังไม่ตายมันมี พระคุณเจ้าและญาติโยมที่รักคิดหรือว่าเราควรจะรัก เราควรจะปรารถนา เราควรจะเป็นคู่ครอง เราควรจะประคับประคอง หรือว่าเราควรจะเมาชีวิตร่างกายของเรา ยังจะเห็นอยู่หรือขอรับว่าร่างกายของเรามันสวย หรือว่าร่างกายบุคคลอื่นมันสวย เห็นสวยไหม เห็นหรือยังว่าสวย ถ้าเห็นสวยก็นิมนต์ลงนรกไปนะขอรับ ไปตามสบาย อย่าไปตามพระพุทธเจ้าเลย ไปตามพระเทวทัตนั่นแหละสบายใจ ไม่มีใครขัดคอ เพราะอะไร เพราะว่าเมาในสิ่งที่ไม่ควรเมา ไม่จัดว่าเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เมาในร่างกายนะขอรับ คนเขาตายให้ดูแล้วไม่จำ นับประสาอะไรจะพูดผมจะเล่าอะไรให้ฟังสักเรื่องหนึ่ง เหลือเวลาสก๓นาที ว่าในสมัยที่องค์สมเด็จพระชินสีห์บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่ นางศิริมาน้องสาวหมอชีวก โกมารภัจ สวยมาก สวยหาตัวจับไม่ได้ในเมืองราชคฤห์ เป็นคนรับแขกเมือง แขกเมืองมาเอาไปร่วมรับด้วยอาระจะ ๑๐๐๐ กหาปนะ

เท่ากับ ๔๐๐๐ บาทสมัยโน้น สมัยที่ทองคำราคาบาทละ ๑๖ บาท เดี๋ยวนี้คิดเป็นหมื่น ๆ บาท มีพระองค์หนึ่งเป็นพระบวชใหม่ ท่านไปบิณฑบาต ไปพบนางศิริมาใส่บาตรเข้าเกิดมีความรัก พอรักแล้วกินไม่ได้นอนไม่หลับ คิดในใจว่าถ้าไม่ได้นางศิริมาเป็นคู่ครองเราก็จะตาย จะยอมตายเสียดีกว่า แต่โอกาสที่จะได้นางศิริมาเป็นคู่ครองก็ไม่มีโอกาส เลยไม่กินข้าวกินปลา ๗ วัน อาหารที่บิณฑบาตมาได้ก็ไม่กิน ปล่อยบูดคาบาตร แล้วท่านเองก็อยู่ในสำนักของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ-เจ้า พระพุทธเจ้าก็รู้ แต่ก็ปล่อย ไม่ว่าอะไร ไม่ถึงเวลาจะว่า พระพุทธเจ้าไม่ใช่พระจุกจิก ใครทำดีไม่ดีรู้ แต่ยังไม่ถึงทีจะว่าก็ไม่ว่าใคร ถ้าถึงคราวควรจะว่าก็ว่า พอครบ ๗ วัน ปรากฏว่านางศิริมาตาย อ้อมาได้ ๓ วันนะขอรับ พระองค์นั้นไม่กินข้าวได้ ๓ วัน นางก็ตาย เป็นโรคปัจจุบัน พระเจ้าพิมพิสารส่งข่าวให้พระพุทธเจ้าทราบ ท่านบอกว่าปล่อยไว้อีก ๓ วัน ตถาคตจะไปเยี่ยมศพ อย่าพึ่งเผา พอถึง ๓ วันปรากฏว่าศพขึ้นอืด พระพุทธเจ้าก็บอกกับพระอานนท์ เราจะไปเยี่ยมนางศิริมา ไม่ได้บอกว่าจะไปเยี่ยมศพหรอก พระยังไม่รู้ ให้ปิดข่าวไว้ ว่าใครจะไปกับเรา พระทั้งหมดจงไปกับเรา พระองค์นั้นพอได้ข่าวว่าพระพุทธเจ้าจะไปเยี่ยมศิริมาก็ดีใจ จะได้เห็นหน้าหญิงที่ตนรัก ลุกขึ้นกะปรี๊กะเปร่า ข้าวก็ไม่หิว แรงก็มี ไอ้ความรักนี่มันบ้าไม่ใช่เล่น ผลที่สุดบาตรเบิตล้างเสร็จก็ไปกับพระพุทธเจ้า ที่ไหนได้นางศิริมาขึ้นอืด ตาปลิ้นแล้ว พระพุทธเจ้าจึงให้พระเจ้าพิมพิสารประกาศแก่ประชาชนว่า เราจะยกศพให้แก่ประชาชน ใครจะรับบ้าง นางศิริมาเป็นคนสวยอยู่ก่อน เมื่อสมัยมีชีวิตอยู่ใคร ๆ ก็ต้องการ แต่มาตอนนี้หาคนต้องการไม่ได้ มีแต่คนนิ่งหนัก ๆ เข้าก็ขึ้นราคา หมายความว่าให้ศพด้วย แล้วก็ให้เงินด้วย ๑๐๐๐ กหาปนะ ก็หาคนรับไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงเท่านี้ เพื่อให้พระองค์นั้นทราบว่าร่างกายของคนที่เห็นว่าสวยสดงดงามความจริงมันไม่สวยจริง พอดีพระองค์นั้นได้ฟังพระพุทธเจ้าตรัส และชี้เหตุชี้ผลให้ดูตัวบุคคลที่สวยแล้วกลับไม่สวย มีน้ำเหลืองเฟะอย่างนั้นก็ปรากฏว่าเกิดนิพพิทาญาณ ความเบื่อหน่าย ได้สำเร็จอรหัตถผลในวันนั้น

เอาละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัททุกท่าน คติใด ๆ ก็จะทิ้งไว้ก่อน เป็นอันว่าจบกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในวันนี้ วันพุธหน้าก็จะว่าเวทนาธรรมา หรือจิตตาต่อไปตามโอกาสที่จะพึงมี สำหรับวันนี้ เวลาหมดแล้วบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ กระผมก็จะขออำลาจากท่านไปก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสมบูรณ์พูนผลจงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนและบรรดาพระคุณเจ้าผู้ฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย และบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท สำหรับวันนี้ อาตมาได้มีโอกาสมาพบกับบรรดาท่านพุทธบริษัทตามปกติ เมื่อวันพุธที่แล้วรู้สึกว่าจะพูดเลอะเทอะไปสักหน่อย วันนี้จะพูดกันเรื่องเวทนานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน เมื่อวันพุธก่อนกายานุปัสสนามหาสติปัฏฐานจบลงไปแล้ว หวังว่าพระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ก็คงจะปฏิบัติกันได้ดี เพราะค่อยทำค่อยมา ได้กล่าวแล้วว่านอกจากอานาปานุสติกรรมฐานเท่านั้น ในมหาสติปัฏฐานข้ออื่นไม่ยาก เพราะว่าเป็นอารมณ์คิด พยายามคิดทบทวนเข้าไว้และการคิดก็จงอย่าหาเวลา หมายความว่าไม่มีเวลาเฉพาะ เราตั้งเวลากันทั้งวัน เวลาไหนควรจะตั้งอารมณ์อะไร อันนี้กระผมจะพูดในตอนที่ว่ากันด้วยสรุปมหาสติปัฏฐาน คือว่าตอนปฏิบัติกัน เพื่อมรรคผล ตอนนี้เป็นตอนศึกษา แล้วก็การพูดนี้บรรดาพระคุณเจ้าและญาติโยมที่รักเป็นผู้คงแก่เรียน จะเห็นว่าไม่ยึดศัพย์แสงของตำรานัก เอาเนื้อ-ความเป็นสำคัญ ก็ขอได้โปรดทราบว่าการพูดนี้เป็นการพูดในฐานะของนักปฏิบัติ ไม่ใช่พูดแบบนักปริยัติที่มาวิจัยศัพท์แสงกันเลอะเทอะ วิจัยแล้ววิจัยอีกแต่ก็ไม่ได้ปฏิบัติ ผลไม่เกิด นักปฏิบัติเขาหาของง่าย เขาไม่ได้หาของยาก ทีนี้ มาว่ากันถึงว่าเวทนานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน อันนี้เป็นการพิจารณาอารมณ์ คือรู้ความสุข รู้ความทุกข์ หรือความไม่สุข ความไม่ทุกข์ของจิต นี่ว่ากันอย่างย่อ ๆ นะขอรับ จำให้ดี ว่าเวทนานุปัสสนามหาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าให้ใช้อารมณ์คิด คือรู้อยู่ ตัวนี้เป็นสัมปชัญญะ ให้รู้อยู่ว่าเวลานี้เรามีทุกข์หรือเรามีสุข หรือว่าเราไม่สุขไม่ทุกข์ จำได้แล้วนะขอรับ ทีนี้ คำว่าทุกข์หมายถึงว่า จำจะต้องทน สิ่งใดก็ตาม ถ้าจำจะต้องทนละก็ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เพราะว่าเป็นอาการฝืนอารมณ์ อย่างเราหิวข้าวนี่มันทนหิว เพราะว่าจำทนหิวจนกว่าจะกินอิ่ม อย่างนี้ก็ชื่อว่าทุกข์เพราะหิวข้าว เราป่วยไข้ไม่สบายอาการกายไม่ปกติ ปวดโน่นปวดนี่ เสียดโน่นเสียดนี่ นี่ก็เป็นอาการของความทุกข์ เพราะเราต้องทน ถ้าหากเราเป็นผู้แสวงหาความรักจะต้องการให้ใครคนหนึ่งก็ตาม เขารักเรา จะเป็นผู้หญิงก็ตาม จะเป็นผู้ชายก็ตาม จะเป็นความรักเกี่ยวกับด้านกามารมณ์ หรือเป็นความรักเกี่ยวกับความเมตตาก็ตาม ถ้าเราใช้ความพยายามให้เขารักต้องเอาอกเอาใจเขา นี่ก็เป็นอาการของความทุกข์ ทีนี้ เมื่อเรามีความรักแล้ว มีคนที่เรารักเขาแล้ว แต่เกรงว่าความรักของเขาจะคลาย ต้องพยายามปฏิบัติเอาอกเอาใจเขา มันก็เป็นอาการฝืน นี่เป็น

ความทุกข์ แล้วการปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ มันก็ทุกข์ มีทรัพย์สินมาก เกรงว่าทรัพย์สินจะสลายไป ด้วยอัคคีภัย โจรภัย วาตภัย หรือว่าภัยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม อย่างนี้มันก็เป็นความทุกข์ ทีนี้ เราเป็นคนยากจนเข็ญใจ ทรัพย์สินไม่พอใช้ ต้องแสวงหาทรัพย์ แสวงหาสิน อย่างนี้ก็เป็นอาการของความทุกข์ การทำไร่ไถนา การค้าขาย อยากจะได้ทรัพย์สินเข้ามา ต้องใช้ร่างกายด้วยความเหนื่อยยาก ต้องใช้สติปัญญา นี่ก็เป็นอาการของความทุกข์ ความเสื่อมไป ความเสื่อมไปทีละน้อย ๆ จากเด็กไปสู่ความเป็นหนุ่มเป็นสาวเป็นแก่ จากแก่ก็จะตาย อันนี้ ก็เป็นอาการของความทุกข์ รวมความว่าจะเป็นอาการอย่างไรก็ตาม จะเป็นความหนาวความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ป่วยไข้ไม่สบาย ความแก่ความเคลื่อนไป ความปรารถนาไม่สมหวัง อันนี้เป็นอาการของความทุกข์ทั้งนั้น พระคุณเจ้าฟังแล้วเข้าใจไหมขอรับ นึกดู ว่าเวลานี้พระคุณเจ้ากำลังนั่งฟังธรรมะที่กระผมพูด ไอ้การนั่งฟังนี่ ความจริงบางขณะอยากจะนอน อยากจะนั่งเหยียดขา อยากจะยืนขาเดียว อยากจะเอนซ้ายเอนขวา แต่ก็ทำไม่ได้ เกรงว่าจะเสียมรรยาทต้องฝืนใจนั่งฟังอยู่ แม้จะฟังด้วยความพอใจก็ตาม อย่างนี้ก็ชื่อว่าเป็นอาการของความทุกข์ ทุกข์อะไร ก็ทุกข์ทางกาย เมื่อกายมันเมื่อย กายมันปวด จิตมันรับรู้ นี่แหละขอรับ มาพูดถึงความทุกข์โดยย่อนะขอรับ ถ้าจะบรรยายกันจริง ๆ ละก็ สามเดือนมันก็ไม่จบ ทีนี้จะพูดให้ฟังอย่างย่อ ๆ อย่างนักปฏิบัติ ว่าไอ้ความทุกข์มันเป็นยังไง ความทุกข์คือสิ่งใดที่จำจะต้องทน อะไรก็ตามจำที่จะต้องทน บางทีทนเสียจนชิน จนไม่รู้สึกว่ามันทน เห็นเป็นของธรรมดา อันนี้ต้องใช้ปัญญาพิจารณานะขอรับ นักปฏิบัติกรรมฐานเพื่อมรรคผลต้องมีปัญญา ไม่ใช่มีแต่สัญญา ว่ากันถึงความทุกข์มาพอสมควร ทีนี้มาว่ากันถึงความสุขบ้าง อาการใด ๆ ก็ตาม ถ้ามันมีความพอใจเกิดขึ้น นะขอรับ นี่ว่าถึงทางโลกีย์นะ ไม่ใช่ความสุขโลกุตตระ สิ่งใดก็ตาม ถ้าเป็นความปรารถนาสมหวัง ถ้าเราพอใจสิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นอาการของความสุข จำได้ไหมขอรับ เมื่อสิ่งใดก็ตาม ถ้าเราปรารถนาสมหวังหรือว่าเราชอบใจ นั่นเป็นอาการของความสุข คือสุขใจ แต่ผมจะไม่พูดถึงด้านอริยสัจนะขอรับจะพูดถึงความรู้สึก ถ้าอริยสัจมันขัดกับนี่มากนัก นั่นด้านของวิปัสสนาญาณ ทีนี้อาการของอทุกข์กับอสุข คือความไม่ทุกข์ไม่สุข จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่จะว่าสุขก็ไม่ใช่ มันเฉย ๆ เป็นอารมณ์ว่างจากความสุขและความทุกข์ มีอารมณ์ปลอดโปร่ง นี่เรียกว่าอทุกข์กับอสุข ในมหาสติปัฏฐานสูตร เรามาพูดกันเรื่องความทุกข์ความสุขพอสมควรแล้ว เข้าใจไหมขอรับ ถ้าไม่เข้าใจก็ตามใจ ไม่รู้จะว่ายังไง คือพูดกันอย่างย่อ ๆ จะพูดมากก็ไม่ได้ เวลามันจำกัด พูดมากมันก็เลอะ มันของธรรมดา ๆ

ทีนี้ มาว่ากันถึง **เวทนาในมหสาติปั๋ฏฐาน** ท่านบอกให้มีความรู้อยู่ว่าในขณะนี้ จิตเรามีความสุขหรือมีความทุกข์ หรือว่าเราไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วความทุกข์ก็ดี ความสุขก็ดี ความไม่ทุกข์ไม่สุขก็ดี มีอามิสสิงอยู่หรือเปล่า คำว่าอามิสหมายความว่าวัตถุหรือสิ่งของนะขอรับ หรือความสุขความทุกข์นั้น หรือความไม่สุขไม่ทุกข์นั้นไม่มีอามิสสิงอยู่ด้วย นี่ท่านให้รู้ตอนนี้แหละขอรับ ท่านให้รู้ อีตัวรู้นี่ไม่ใช่อะไร เป็นสัมปชัญญะ เพราะว่าให้เป็นคนไม่เผลอ คิดว่าเวลานี้เราหนาว หรือว่าเราร้อน ถ้าหนาวมันก็ทุกข์ ร้อนมันก็ทุกข์ เวลานี้มีอารมณ์ขัดข้องใจหรือเปล่า นะขอรับ ถ้ามีอารมณ์ขัดข้องใจมันก็เป็นทุกข์ เวลานี้ร่างกายเราสบายไหม ถ้าร่างกายมันไม่สบาย เราก็ทุกข์ นี่ รู้อยู่นะขอรับ ไม่มีอะไรมาก เป็นอารมณ์นึกเข้าไว้ คิดเข้าไว้ รู้อยู่ว่าเวลานี้ร่างกายของเราเป็นยังไง มันสุขหรือมันทุกข์ ทีนี้ความสุขความทุกข์น่ะ มันทุกข์เพราะเหตุว่าสิ่งของที่เรามีอยู่มันสลายต่อไป หรือว่าคนที่เรารักเขาจากไป หรือว่าเกิดความข้องใจอะไรขึ้น นี่ ให้รู้อยู่นะครับ ทีนี้ ความสุขก็เหมือนกัน ความสุขมันเกิดจากอะไร เกิดจากอารมณ์เฉย คือว่าอาศัยนิมิตหรือว่าวัตถุบางอย่างเข้ามาทำให้มีความสุข มิได้เงินได้ทอง ได้ทรัพย์สินเป็นต้น นี่ ให้รู้ว่าสุขเพราะอะไร กำหนดรู้ไว้เท่านั้นนะขอรับไม่มีอะไรมาก หรือว่าเวลานี้จิตเราว่างจากความสุขหรือความทุกข์ ก็มีเท่านี้แหละ ผมไม่เห็นมีอะไร ที่พระพุทธเจ้าสอนให้คิดอย่างนี้ รู้อย่างนี้ก็เพื่อจะให้มีสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นความไม่ประมาทในชีวิต เป็นความไม่มัวเมาในชีวิต เป็นความไม่มัวเมาในชีวิตที่คิดเสียว่าเป็นความสุขตลอดเวลา จัดว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เป็นคนไม่ประมาท รู้ความเป็นจริงของขันธ์ห้า นี่แค่นี้นะขอรับ สำหรับเวทนานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน ผมขอพูดย่อ ๆ แค่นี้ ตอนนี้ให้ทราบว่าเป็นเวลาที่เรากำลังศึกษากัน ไม่ใช่จะมาเป็นพระอรหันต์ตอนนี้ ศึกษาเพื่อรู้ ศึกษาเพื่อเข้าใจ แล้วก็คิดไปทำไป เป็นลำลองไปก่อน แล้วมาว่ากันตอนสรุป ว่าอีตอนที่เขาทำสำเร็จมรรคสำเร็จผลน่ะเขาทำกันยังไง ทีนี้ทุกขเวทนาผ่านไปแล้วนะขอรับ หมายความว่าเวทนานุปัสสนา-มหาสติปัฏฐาน ผมขอผ่านไปผ่านไปอีกบรรพหนึ่ง

ที่นี้มาว่ากันถึง **จิตตานุปั๋สสนามหาสติปั๋ฏฐาน** ตอนนี้พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้รู้อารมณ์ของจิต ให้รู้อยู่นะขอรับ ว่าจิตเป็นยังไง กำหนดรู้ไว้ ท่านตั้งรู้ไว้ถึง ๑๕ ข้อด้วยกันจะพูดให้ฟัง อาการมันเหมือนกันนะขอรับ ผมจะไม่พูดให้ละเอียดหรอก เวลา ๑๐ นาทีนี่พอ คือว่า ๑. *รู้อยู่ว่าจิตมีราคะ* ๒. *รู้อยู่ว่าเวลานี้จิตของเราปราศจากราคะ* คือไม่ต้องการความสวยสด

งดงามใด ๆ ตั้งใจฟังให้ดีนะครับ เอากันแค่รู้นะ ยังไม่ใช่ละ ข้อที่ ๓. *รู้อยู่ว่าจิตมีโทสะ* คือความโกรธ ความไม่ชอบใจ ข้อ ๔. *รู้ว่าจิตของเราปราศจากโทสะ* ว่าเวลานี้เราว่าง เราไม่ได้โกรธใครนะขอรับ เราไม่ได้คิดจะโกรธใคร ไม่คิดจะฆ่าจะด่าจะติใคร ไม่พยาบาทปองล้างใคร ข้อที่ ๕. *รู้อยู่ว่าจิตมีโมหะ* ไอ้โมหะนี่ความหลงความชั่วยึดนั่นยึดนี่ว่าเป็นเราเป็นของเรา ร่างกายก็ของเรา ทรัพย์สินก็ของเรา ลูกเมีย ผัว ตัว เมีย ลูก หลาน อะไรต่ออะไรมันเป็นของเราไปหมด หลอกตัวเอง ความโง่ โมหะความโง่นะขอรับ ชาวบ้านเขาจะแปลว่ายังไงก็ช่าง เขาแปลว่าความหลง ถ้าคนไม่โง่มันก็ไม่หลง ทีนี้ข้อ ๖. *รู้ว่าจิตของเราปราศจากโมหะ* คือว่าเวลานี้จิตของเรามีปัญญา รู้ว่าร่างกายเรามันจะตาย ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันจะสลายตัว มันไม่มีอะไรทรงสภาพมันเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขัง อนัตตา สลายไปในที่สุด อีตอนนี้เรียกว่าจิตปราศจากโมหะ เป็นนักปราชญ์ เป็นคนฉลาด มันเป็นตอน ๆ ให้รู้อยู่นะ ทีนี้ข้อ ๗. *มารู้อยู่ว่าจิตของเราหดหู่* คือมันเหี่ยวมันแห้งไม่มีกำลังใจ หรือว่า ข้อ ๘. *รู้ว่าจิตของเราฟุ้งสร้าน* คิดสร้างวิมานในอากาศ คิดส่งเดชหาเหตุหาผลไม่ได้ หาสิ่งที่เป็นสาระไม่ได้ ข้อ ๙. *รู้อยู่ว่าจิตมีอารมณ์ใหญ่* ไอ้จิตมีอารมณ์ใหญ่นี้จิตคิดสร้างบ้านสร้างเมือง อยากมีผัวมีเมีย อยากมีลูก อยากมีทรัพย์มีสิน อยากมีอำนาจวาสนาว่ากันจิปาถะ หาจุดจบไม่ได้ คิดเรื่อยเปื่อยไปทั้ง ๆ ที่ไม่มีเหตุมีผลที่จะเป็นไปได้ ข้อที่ ๑๐. *รู้ว่าจิตไม่มีอารมณ์ใหญ่* หมายความว่าเวลานี้จิตของเราอยู่ในวงแคบคิดในวงของร่างกายอย่างเดียว นี่ ไม่มีอารมณ์ใหญ่นะขอรับ ๑๑. *รู้อยู่ว่าอารมณ์อย่างอื่นเยี่ยมกว่า* มีอารมณ์อย่างอื่นเยี่ยมกว่า นี่หมายความว่าตามธรรมดาน่ะ เราเป็นคนเฉยๆ ไม่ได้คิดอะไรมาก แต่เวลานี้ซีกลับมีความปรารถนาอยากจะเป็นคนดีมีศีล อยากจะเป็นคนมีสมาธิ อยากจะเป็นคนมีวิปัสสนาญาณแจ่มใส คิดว่าอัตตภาพร่างกายหรือความเป็นอยู่มันไม่คงทนถาวรต่อไป ไม่ช้ามันก็ตายไม่ช้าก็สลายตัว เราอยากจะไปพระนิพพานดีกว่า นี่เป็นอารมณ์ที่เยี่ยมกว่าอารมณ์ธรรมดานะขอรับ หวังพระนิพพานเป็นอารมณ์ ข้อ ๑๒. *รู้อยู่ว่าเราไม่มีอารมณ์ที่เยี่ยมกว่า* คือยามปกติมันเกิดอารมณ์ขึ้นอีกทางหนึ่งบอกอย่าไปมันเลยนิพพาน ไปเชื่อหลวงตาที่นั่งพูดนี่ไม่มีประโยชน์ไปทำไม อยู่ในโลกนี้ดีกว่า มีโขน มีละคอน มีหนัง มีความรัก มีก๋วยเตี๋ยว มีบะหมี่กินกันตามสบาย นี่อารมณ์ระยำของใจมันเกิดขึ้นแบบนี้ เรียกว่าไม่มีอารมณ์ที่เยี่ยมกว่าอารมณ์ปกติ แล้วข้อ ๑๓. *มีจิตตั้งมั่น* รู้อยู่ว่าเวลานี้มีจิตตั้งมั่นหมายความว่าอารมณ์ส่ายที่เป็นอุทธัจจะกุกกุจจะมันไม่มี อารมณ์นอกเหนือจากสมาธิที่เราตั้งใจไว้ไม่มี คือเรา

ตั้งใจไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งคืออาณาปานุสติกรรมฐาน อารมณ์ก็ตั้งอยู่เฉพาะเท่านั้น หรือว่าในธาตุ ในปฏิกูล ในสัญญา ในอะไรก็ตาม ในนวสีก็ตาม อารมณ์ตั้งอยู่โดยเฉพาะไม่สอดส่ายไปในอารมณ์อื่น ๆ ยิ่งไปกว่านี้ นี่เรียกว่ามีอารมณ์จิตตั้งมั่น ทีนี้ ข้อที่ ๑๔. *รู้ว่าในขณะนี้เรามีอารมณ์จิตไม่ตั้งมั่น* นี่ขณะใดที่จิตมันส่ายออกนอกลู่นอกทาง นอกจากอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานสูตรหรือความดีใด ๆ ที่เราตั้งใจจะทรงไว้ แต่มันก็แลบออกไปเสียแล้วอย่างนี้เรารู้อยู่ ท่านเรียกว่ารู้อยู่ว่าจิตไม่ตั้งมั่น ทีนี้ข้อที่ ๑๕. ข้อสุดท้าย *เรารู้อยู่ว่าเวลานี้จิตหลุดพ้น* นะรู้อยู่ว่าจิตหลุดพ้นแล้วข้อ ๑๖. *เรารู้อยู่ว่าจิตไม่หลุดพ้น* นี่ตามที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนะขอรับ พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่นับถือ อาการอย่างนี้ทั้งหมดไม่ต้องท่องจำก็ได้ คือว่าไม่จำเป็นต้องเกาะตำรา เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสัมปชัญญะ ว่าขณะนี้เรามีอารมณ์เป็นยังไง คือรู้อารมณ์ คุมอารมณ์เท่านั้นนะขอรับ ว่าเรามีอารมณ์เป็นยังไง ถ้าจิตมีอารมณ์ราคะ ก็พยายามแก้ราคะเสีย จิตมีโทสะก็แก้โทสะเสีย จิตมีโมหะก็แก้โมหะเสีย หากกฎของความเป็นจริง ถ้าจิตหดหู่ก็สร้างจิตให้มันเบิกบานตามธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างนี้เป็นต้น คือว่าถ้ารู้ว่ามันมีจิตชั่ว รวมความว่าไอ้จิตน่ะมันมี ๒ จิต ที่พูดมาแล้วทั้งหมดมันมีอยู่ ๒ อย่าง คือว่าจิตมีอารมณ์ดีหรือว่าจิตมีอารมณ์ชั่ว ถ้าจิตมีอารมณ์ดีเนื่องในกุศลส่วนใดส่วนหนึ่งอันนั้นควรส่งเสริมพยายามทำให้มากขึ้น รักษาอารมณ์นั้นให้แจ่มใส ถ้าอารมณ์ชั่วของจิตเกิดขึ้นเมื่อใดพยายามแก้ทันที นี่พระพุทธเจ้าทรงส่งสอนแนะนำ เตือนให้รู้อยู่เสมอว่าขณะนี้อารมณ์จิตของเราเป็นยังไง เรื่องอารมณ์ของจิตนะขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก เรามักจะเผลอกัน เราไม่ค่อยได้สนใจกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของตัวเองไม่ค่อยมีใครสนใจมักจะไปสนใจกับเรื่องของบุคคลอื่น อันนี้มันเป็นอุปกิเลสนะขอรับ รวมความว่าเข้าถึงความชั่ว อุป แปลว่าเข้าไป กิเลสแปลว่าความเศร้าหมอง ไอ้ความเศร้าหมองก็ความชั่วน่ะเอง ขอประทานอภัยเถอะขอรับ พระคุณเจ้ารักความชั่วหรือรักความดี ถ้ารักความชั่วก็นิมนต์สนใจกับเรื่องของชาวบ้านให้มาก เรื่องส่วนตัวไม่ต้องสนใจ ถ้ารักความดีละก็ตัดความสนใจกับเรื่องของชาวบ้านเขาเสียเขาจะดีจะชั่วช่างเรื่องของเขา เรื่องของเรามาชำระกระแสจิตตามกระแสพระพุทธดำรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็แล้วกัน นี่ ที่กล่าวมานี้เป็นอาการของท่านสุขวิปัสสโกนะขอรับศึกษากันในมหาสติปัฏฐานสูตรธรรมดา ๆ แต่ถ้าหากว่าพระคุณเจ้าหรือบรรดาญาติโยมพุทธ-บริษัทที่รัก เจริญสติปัฏฐานสูตรในอาณาปานุสติกรรมฐานแล้ว แล้วก็ทรงวิชาสามหรือได้ ทิพย

จักขุญาณ ตอนนี้เห็นจะไม่ต้องนั่งไล่แบบละขอรับ สบาย เรามานั่งดูกระแสของจิตกันดีกว่า ว่าเวลานี้จิตของเรามีสีหรือไม่มีสี มันมีสีอะไรสักสีหนึ่งนะขอรับ ไม่ต้องอธิบายเรื่องสี นั่นแสดงว่าความชั่วปักเข้ามาในจิตแล้วนะขอรับ สีทั้งหมดจะเป็นสีขาว สีเขียว สีแดง สีขาบ สีเหลือง สีดำสีอะไรก็ตาม เลอะเทอะแล้วครับ ใช้ไม่ได้ สีขาวธรรมดาก็ใช้ไม่ได้นะครับ สีขาวธรรมดา สีขาวอยู่ในเกณฑ์ดี อยู่ในเกณฑ์จิตผ่องใส อยู่ในเกณฑ์จิตสงบ แต่ว่าจิตสงบอย่างเลว ใช้ไม่ได้นะขอรับ ต้องเป็นสีใสเหมือนแก้วที่ขัดดีแล้ว แก้วใส ๆ นะขอรับ แต่ว่าสีใสแค่นี้ก็ยังไม่ดีนะขอรับ เป็นสีที่เลวง่าย ต้องขัดสีแก้วให้เป็นสีประกายพรึกคล้าย ๆ กระจกเงาที่ตั้งไว้ทวนแสงพระอาทิตย์ มองดูแล้วแพรวพราว จะหมดทั้งดวงหรือไม่หมดก็ตามใจ ถ้ามันเป็นประกายน้อย ก็ขัดให้มันเป็นประกายมาก เป็นอาการระงับกิเลส กำจัดกิเลสให้สิ้นไป กิเลสหมดไปเท่าไร จิตเป็นประกายมากเท่านั้นแต่ใส ๆ เหมือนแก้วล้าง แล้วนี่ เป็นอารมณ์ของอุเบกขาในฌาน ๔ เท่านี้ยังไม่ดีนะขอรับ เขาเรียกว่าเด็กพึ่งสอนเดิน มันล้มง่าย สู้ขัดให้เป็นประกายพรึกเหมือนกับกระจกเงาที่ตั้งทวนแสงพระอาทิตย์ไม่ได้ อย่างนี้แหละดี นี่ถ้าหากว่าท่านฝึกวิชาสามได้แล้วมีประโยชน์มาก การบรรลุมรรคผลเป็นไปได้โดยรวดเร็ว คือว่าไม่เกินกำหนดที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าหากว่าท่านได้สำเร็จทิพยจักขุญาณแล้ว สามารถสำเร็จมรรคผลได้ภายใน ๗ วัน ถ้าขี้เกียจหน่อยก็ภายใน ๗ เดือน ขี้เกียจมากอีกนิดก็ภายใน ๗ ปี ไม่เกินนี้นะขอรับพระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก

เอนี่ ว่าไปว่ามาเวลามันก็เหลืออีกนิดเดียวขอลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทกลับก่อนดีกว่า วันพุทธหน้ามาพบกันใหม่ ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสมบูรณ์พูนผลจงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชน และพระคุณเจ้าผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย และบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพขอรับ บ่าย ๒ โมง ๒๐ นาทีของวันพุธ พบกันตามปกติ เมื่อวันพุธที่แล้วว่ากันด้วยเวทนานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน แล้วก็จิตตานุปัสสนามหาสติปัฏฐานจบไปแล้ว วันนี้ก็มาขอขึ้นธรรมานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน ตอนนี้ทั้งหมดนะขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ เป็นอาการของสัมปชัญญะ คือว่านับแต่เวทนานุปัสสนามหาสติปัฏฐานมานับว่าเป็นเรื่องของสัมปชัญญะอย่างเดียวนะขอรับ

สำหรับ **ธรรมานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน** ตอนนี้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องนิวรณ์ห้าว่า *กามฉันทะ* ความพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสและสัมผัสนะขอรับ วันนี้พอจะเข้าใจนะขอรับ กามฉันทะ กาม แปลว่าความใคร่ มีความใคร่ในรูปสวย ๆ ในเสียงเพราะ ๆ ในกลิ่นหอม ๆ ในรสอร่อยและสัมผัสที่นิ่มนวลที่เราต้องการ บางคนต้องการแข็งได้รับสัมผัสแข็ง บางคนต้องการนิ่มนวล ได้รับสัมผัสนิ่มนวล นี่เป็นอารมณ์ที่ต้องการนะขอรับ ๒. ในเรื่องของ *นิวรณ์* ก็พยาบาท คือความโกรธแล้วก็คิดจองล้างจองผลาญคนอื่น คิดจะประทุษร้าย คิดจะด่าเขาบ้าง คิดจะฆ่าเขาบ้าง คิดจะกลั่นแกล้งให้เขาเสียบ้าง นี่เป็นอารมณ์คิดนะขอรับมันยังไม่ถึงการกระทำ แล้ว ๓. *อุทธัจจะกุกกุจจะ* อารมณ์ที่คิดนอกลู่นอกทางฟุ้งสร้านไปหาเหตุหาผลไม่ได้ นอกเหตุนอกผลอย่างที่พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทกำลังพิจารณามหาสติปัฏฐานสูตรอยู่ก็ดี หรือว่าเจริญในอาณาปานุสติกรรมฐานก็ดี ตั้งใจไว้ว่า เราคิดไว้ว่าเราจะตั้งอยู่ในอารมณ์นี้ แต่เปล่าหรอกขอรับเปล่า มันว่าของมันใหม่ มันเอาเรื่องราวภายนอกคิดแทรกเข้ามา นี่เป็นอาการของอุทธัจจะกุกกุจจะแล้วก็ ๔. *ถีนมิทธะ* อาจจะพูดกลับข้อไปหน่อยนะขอรับ แต่ไม่เป็นไร ความง่วงเหงาหาวนอน ไอ้ความง่วงน่ะมันเข้ามาแทรกความดี หมายความว่าเราพอจะสร้างความดีอะไรขึ้นมา จะเจริญสมถะก็ดี วิปัสสนาก็ดี หรือจะคิดสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผลก็ดี ความง่วงเหงาหาวนอนมันเข้ามาตัด นี่เป็นอาการของถีนะมิทธะ ทีนี้ข้อที่ ๕. *ความสงสัย* เรียกว่าวิจิกิจฉา

สงสัยว่าผลที่เราทำนี้มันจะได้หรือไม่ได้ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี่จริงหรือไม่จริง สงสัยตัดสินใจไม่แน่นอนอาการของนิวรณ์๕อย่างนี้ขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ เป็นอาการที่กันความดี ไม่ว่าอะไรทั้งหมดจะคิดถึงฝ่ายทางโลกก็ตามทางธรรมก็ตาม มันกันเสียขอรับ คือมันกันตัวปัญญา ไอ้เจ้า๕ตัวนี่อาการ ๕ ตัวนี่เป็นอาการของ *อวิชา* คือ *ความโง่* หรือ *โมหะ ความหลง* ทีนี้เจ้า๒ตัวนี่ จะเป็นโมหะก็ตามหรือเป็นอวิชาก็ตาม ถ้าเข้าสิงจิตเราก็จะหาความดีไม่ได้ นั่งคิดให้ดีนะขอรับ อวิชชาแปลว่า ความโง่ ผมน่ะ แปลว่าโง่นะครับ ผมไม่แปลว่าไม่รู้ ไอ้คนที่เกิดมาในโลกน่ะไม่รู้อะไรเลยน่ะมันมีที่ไหนคนใบ้ก็รู้ คนหูหนวกตาบอดก็รู้ คนง่อยเปลี้ยเสียขาก็รู้ เพราะยังมีอารมณ์รู้อยู่ทีนี้แปลอวิชาไม่รู้ไม่จริง อวิชาต้องแปลว่ารู้ไม่ครบ คือว่ารู้ไม่ครบทุกอย่าง นี่น่าจะแปลว่ายังงี้นะขอรับ แต่ว่าจะเป็นผมคนเดียวหรือยังไงก็ไม่ทราบ ถ้าเข้าเมืองตาหลิ่วแล้วไม่หลิ่วตาตามนี่เขาหาว่าบ้านา เอ้า จะว่าบ้าบออะไรก็ตามใจ ไม่หลิ่วละ หลิ่วมาหลายสิบปีแล้วนี่ นี่ไม่กี่ปีก็จะตายเลิกหลิ่วกันเสียทีเถอะ ดีไม่ดีขืนหลิ่วตา ตายไปมองไม่เห็น ดันไปเห็นทางนรกเป็นทางสวรรค์เข้ามันก็จะไม่ดี นี่ผมไม่หลิ่วนะขอรับ จะถ่างตามันเรื่อยไปจนกว่าจะตาย นี่มันเป็นยังงี้นะขอรับ

คำว่า *นิวรณ์* มันก็มาจากอวิชา ความโง่ ทำไมจึงว่าโง่ล่ะขอรับ อย่างกามฉันทะนี่พระคุณเจ้า เคยเห็นไหมว่ารูปของใครมันทรงสภาพบ้าง มีไหมขอรับคนที่ว่าสวยที่สุดในโลกมันทรงความสวยอยู่ได้บ้างหรือเปล่า นางสาวไทย นางสาวจักรวาล นางสาวโลก เขามีอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไหม นางสาวไทยรุ่นเก่า ๆ อย่างสว่างจิตร คฤหานนท์งี้ อายุเห็นจะไล่เรี่ยกับผมหรือจะแก่กว่าผมสักนิดหนึ่ง เวลานี้แกอยู่หรือเปล่าหรือตายไปแล้วก็ไม่ทราบ ถ้าแกยังไม่ตายละไปขอแกดูซิว่าแกสาวเท่าเก่าไหม แล้วคนที่เราเห็นว่าสวยในทรรศนะของเราก็เหมือนกัน ที่พระคุณเจ้าเห็นเขามาแต่เด็ก ๆ เห็นเขาเป็นหนุ่มเป็นสาวเห็นเขาสวย ร่างสม้าร์ทสำหรับผู้ชาย มีความองอาจเวลานี้เขาเป็นยังไง เวลานี้เขาเป็นยังไงขอรับ อายุสัก ๕๐—๖๐ แล้วเป็นยังไง สภาพมันก็สลายไปนี่แหละขอรับ สภาพของรูปมันไม่ทรงสภาพอย่างนี้ มีความเสื่อมไปแล้วก็มีการสลายตัว แล้วก็เจ้ากามฉันทะตัวนี้มันมาสอนจิตให้เห็นว่ารูปสวย แล้วให้เข้าใจว่าสวยตลอดเวลา มันจะมีดีอะไรขอรับนอกจากความโง่ เสียงก็เหมือนกัน เสียงที่ผ่านหูไปแล้วก็หายไป มันเป็นสภาพอนัตตาอยู่เสมอมันไม่คงสภาพ ฟังเสียงเพราะ ๆ ชอบใจ เสียงนั้นหยุดแล้วก็ต้องหาฟังใหม่ นี่มันไม่คงสภาพคงที่แล้วเราจะไปหลงใหลใฝ่ฝันมันเพื่ออะไร ไอ้กลิ่นนี่ก็เป็นสภาพเหมือนกัน รสก็เหมือนกันกลิ่นผ่านจมูกนิดแล้วก็หายไป รสผ่านลิ้นหน่อยแล้วก็หายไป แล้วการสัมผัสที่ต้องการก็เหมือนกัน

ที่ถูกต้องขณะสัมผัสก็ชื่นใจ แต่พอเลิกสัมผัสแล้วก็เปล่า เหลว นี่มันไม่มีอะไรคงสภาพ นี่มันไม่ใช่ของดี ไปหลงใหลใฝ่ฝันเพื่ออะไร แต่ที่มันเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะอาศัยความชั่วเข้าสิงจิต ฟังให้ดีนะขอรับ นี่เราพูดกันอย่างนักปฏิบัตินะขอรับ ความชั่วเข้าสิงจิต เจ้าตัวนี้เข้าสิงจิตเมื่อใด ความดีไม่ปรากฏเมื่อนั้น แล้วจะหาว่าผมมาบ่อนทำลายสังคม ความรักในสังคมละผมไม่รับรู้นะขอรับ ผมถืออย่างเดียวว่าผมเป็นพุทธสาวกของพระพุทธเจ้า เอากันเท่านั้นะ เรื่องของโลกไม่รู้ รู้เหมือนกันแต่ไม่สนใจ สบาย นี่เราพูดกันถึงเรื่องธรรมะนี่ จะไปห่วงชาวโลกเพื่ออะไร เรื่องชาวโลกนี่เราไม่ห่วงกันแน่ ถ้าขืนห่วงชาวโลกเราก็ติดโลกอยู่ตลอดเวลา

ทีนี้ ความพยาบาทก็เหมือนกันนะขอรับ นี่พูดกันอย่างย่อ ๆ นา เวลามันน้อย ความโกรธความพยาบาทที่คิดจะไปพิฆาตเข่นฆ่าคนอื่น นี่ผมไม่ได้พูดด้วยอริยสัจนะ ถ้าผมพูดด้วยอริยสัจแล้วจะพูดอีกแบบหนึ่ง แต่นี่ผมไม่พูดละ มันยังไม่ถึงนี่ ไอ้ตัวนี้ก็เหมือนกันนะขอรับ จะไปฆ่าเขาทำไม จะไปโกรธเขาทำไม จะไปเกลียดเขาทำไม คนเกิดมามันก็มีดีมีชั่วเหมือนกัน เพราะอาศัยมีความโง่เสมอกัน เรากับเขามีสภาพเช่นเดียวกัน สิ่งใดที่ทำไม่ชอบใจเรา เราก็ไม่ตามใจเขา มันก็เป็นการขัดใจเขาเหมือนกัน ตานี้เราต้องการสิ่งที่เขาไม่ชอบใจ เขาก็ไม่ทำตามใจเรา เราจะไปหาว่าเขาแกล้งให้เราโกรธมันจะได้หรือเปล่า นี่จะไปโกรธเขาทำไมขอรับ ไม่ต้องไปโกรธ อย่าไปทำให้เขามีความทุกข์เลยเขาทุกข์อยู่แล้ว ทุกข์ของเขา เขาก็แบกไม่ไหวมันหนักจนกระทั่งจะทับตัวเขาตายอยู่แล้ว และไอ้เราเองก็เหมือนกัน ไปคิดทำไมเสียเวลา กินข้าวดีกว่า นอนดีกว่า ถ้าความโกรธมันเกิดขึ้นแล้ว ความทุกข์มันเข้าถึงเราก่อน พอเริ่มโกรธมันก็เริ่มทุกข์ ไม่ชอบใจแล้วนี่ นี่เจ้านี่เดินมืด ๆ ข้าจะดักตีหัวเจ้า จะดักยิงเจ้า ถ้าเป็นผู้หญิงก็จะดักคอยด่าบ้าง ต่อว่าบ้าง จะตบเสียบ้าง ถ้าผู้ชายก็คิดฆ่าไปเลย คิดทำลายทรัพย์สินให้สิ้นไป อีตอนคิดนี่แหละครับ คนที่กำลังถูกโกรธไม่เป็นไร ยังหลับตาปี๋ แต่คนโกรธเริ่มแล้ว เริ่มนอนไม่หลับ เวลานอนเอามือก่ายหน้าผากคิดจะทำยังงั้น คิดจะทำยังงี้ จิตใจมันไม่สบาย เลยหลับไม่ลง แต่พอหลับไม่ลงแล้วตอนเช้าเป็นยังไงตอนเช้าก็เริ่มกินข้าวไม่ได้ ไอ้คนนอนไม่หลับนี่มันก็กินข้าวไม่ได้ มาดีแล้ว มาดีแล้ว ลงนอนไม่หลับกินข้าวไม่ได้ มันก็ค่อย ๆ ตายไปทีละเล็กละน้อย อาการทางกายก็ทุกข์ อาการทางใจก็ทุกข์ ร่างกายก็ทรุดโทรมไปทีละน้อย ๆ คนโกรธมากแก่เร็ว คนขยันโกรธนี่แหละขอรับ แก่เร็ว นี่ไม่ดีอารมณ์ที่สดใสไม่มี มีแต่อารมณ์ขุ่นมัว

ทีนี้มาข้อที่ ๓. *ถีนมิทธะ* ความง่วงเหงาหาวนอน ความง่วงเหงาหาวนอนปรากฏคืออะไร นี่เป็นลูกน้องพญากาลนาคราช พญากาลนาคราชในชาดกท่านบอกว่าพระพุทธเจ้าตรัสองค์หนึ่งถาดทองคำลงไปซ้อนกันกร๊กหนึ่งแกตื่นทีหนึ่ง นอกนั้นแกหลับตลอดเวลา คนกินได้นอนได้แบบพญากาลนาคราชแบบนี้หายาก แล้วก็แถมได้ดียากเสียด้วยนะขอรับ ไม่มีทางได้ดี จะหากินทางโลกก็ตามทางธรรมก็ตาม ถ้าง่วงเสียแล้วมันก็ไม่มีท่า หมดกัน หมดดี ผีนมันไว้ ไอ้นี่ก็เป็นกางกั้นความดีเหมือนกัน หากินก็ไม่ทันชาวบ้าน ปฏิบัติธรรมะก็ไม่ทันชาวบ้านชาวเมืองเขา

ทีนี้ก็ข้อ ๔. *อุทัจจะกุกกุจจะ* ความฟุ้งสร้านความคิดพล่านเกิดขึ้นแก่จิต นี่เราคิดว่าจะไถนา พอคิดเรื่องไถนาเข้าแล้วไม่เอาแล้ว ไปคิดเรื่องสุ่มปลามาแทน นี่เราควรคิดว่าหว่านข้าวตรงนี้ ข้าวเบาหว่านตรงนี้ ข้าวหนักหว่านตรงนี้ การค้าแบบไหนจึงจะดี การรับราชการพรุ่งนี้จะทำยังไง ไม่เอาพอจะคิดเรื่องนี้ขึ้นมา ไอ้เรื่องอื่นเข้ามาแทรกเสียอีก ดีไม่ดีพระที่บวชอยู่ในพระพุทธศาสนากำลังเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา กำลังจะเพลินคิดว่านี่เราตั้งใจจะเจริญอานาปานุสติกรรมฐานหรือว่ากายคตานุสติกรรมฐาน พิจารณานวสี คือป่าช้า ๙ ไอ้การตาย ๙ อย่างพอจับหมับเข้าที่ไหนได้ อาการอย่างนั้นอารมณ์อย่างนั้นหายไป พ่อเจ้าประคุณไปคว้าเอาโน่นลูกสาวบ้านโน้นสวยจริงวะแหมหน้าขาวอล่องฉ่องเชียว แหมลูกสาวบ้านนี้ดำขำดี โน่นบ้านโน้นมีลูกสาวสวยด้วยรวยด้วย แน่ะเป็นพระจะนอนอยากจะเป็นลูกเขยชาวบ้านเสียอีก เป็นยังงี้ก็มีมีไหมขอรับพระคุณเจ้าที่นั่งฟัง ถ้าบอกว่าไม่มีละก็ผมค้านเสียงแข็ง เพราะอารมณ์ของคนหนุ่มก็ดีอารมณ์ของคนแก่ก็ดีถ้าถูกขัง พระนี่มันไม่ต่างอะไรกับเสือถูกขังนะขอรับ เสือที่ถูกขังไว้ในกรงอารมณ์ก็พลุกพล่าน คิดว่าป่าโน้นคงจะดี ป่านี้คงจะดี แต่เข้าไปจริง ๆ บางทีมันก็ดีไม่สมใจนึกข้อนี้มีอุปมาฉันใด พระในพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน ที่ถูกกักถูกขังอย่างนี้อารมณ์ชั่วมันเกิดมากเพราะทำเองไม่ได้ ระวังให้ดีนะขอรับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกามารมณ์เป็นอันตรายมากที่สุด แล้วก็โลภะจิตอีกตัวหนึ่งขอรับ นี่มันอาการสร้านเข้ามาได้เหมือนกัน ถ้าพระอยากจะมีเมีย พระอยากจะร่ำรวย สึกดีกว่านะขอรับ อย่าอยู่ให้เสียศักดิ์ศรีของผ้าเหลืองเลย ไม่ควร ไม่ควรจะเอาตัวอย่างที่ชั่วมาเป็นแบบฉบับให้ชาวบ้านบูชา นี่มันเป็นความชั่วมากเป็นการทำลายพระศาสนาของพระพุทธเจ้าอย่าอยู่เลยนะขอรับ อยู่ไปทำไมเป็นการทำลายศักดิ์ศรีของพระพุทธเจ้า และบั่นทอนความดีของตัวเอง ถ้าอารมณ์อย่างนี้มันเกิดขึ้น มันต้องเกิดไอ้ความอยากมี อยากได้ของสวยงามนี่มันต้องเกิด

ความอยากร่ำรวยมันต้องเกิด ความโกรธความพยาบาท มันต้องเกิดความหลงในร่างกาย เมาในทรัพย์สินเมาในสมบัติที่มีอยู่ เมาในร่างกายของตัวและคนอื่น มีอยู่มันต้องเกิด แต่ถ้ามันเกิดแล้วจงรีบดับนะเพราะเรายังไม่ใช่พระอรหันต์ แต่ถ้าเกิดแล้วเลี้ยงมันไว้ละก็สึกเถอะ อย่าอยู่เลย ถ้าหากว่าเกิดแล้วรีบดับ นิมนต์อยู่ต่อไปเถอะครับดี ไม่ช้ามันจะดับเลย มันจะไม่เกิด แล้วต่อมาอารมณ์พ้นสร้านสงสัยด้วยอาการทั้งปวงปรากฏ นี่เป็นด้านของอุทธัจจะกุกกุจจะแล้วนะ

ทีนี้มา *วิจิกิจฉา* ความสงสัย มาคิดแล้วซี ที่พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้นี่จริงหรือไม่จริง แล้วคำสั่งสอนที่ในพระไตรปิฎกเป็นของพระพุทธเจ้าหรือเปล่า หรือว่าชาวบ้านชาวเมืองรุ่นเก่าๆพากันเขียนโกหกเข้าไว้ อย่างพระสูตรก็ดี ชาดกก็ดี นี่จริงหรือเปล่า มันเป็นนิทานนี่ ว่ากันเข้ายังงั้นนี่ได้ยินเยอะแล้วนา ได้ยินเข้าหูเยอะ ว่านี่ไม่น่าเชื่อเลย พระสูตร ชาดกต่าง ๆ มันเป็นนิทานนี่ คนแต่เก่าแต่ก่อนเขาเล่ากันมาเขาเขียนหลอกเด็กเข้าไว้ นี่อาการรู้ก่อนเกิดอย่างนี้มันเป็นวิจิกิจฉาเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ช่างปะไร ลองพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติซี จะไปนั่งพูดนั่งคิดกันให้เสียเวลาเปล่าทำไม นี่พูดกันเห็นว่ากลัวจะเลอะเทอะไปกระมัง หลวงพี่นี่อดเลอะเทอะไม่ได้หรอก

นี่มาพูดกันถึงอาการของนิวรณ์ ๕ ทีนี้พระพุทธเจ้าท่านสอนตรงนี้ ตอนมหาสติปัฏฐานสูตร อีตอนจับนิวรณ์นี่ให้เป็นสัมปชัญญะนะขอรับพระคุณเจ้า ท่านให้จับเป็นสัมปชัญญะ เอากันอย่างนักปฏิบัตินะไม่ต้องลอกศัพท์จากตำรามาใช้กัน นักปฏิบัตินี่เขาคิดจากยากให้ง่าย ไม่ใช่คิดจากง่ายให้ยาก นี่เครือของอาตมาของกระผมมีอยู่ขอรับ มีคนชอบเอาศัพท์เลอะเลอะเหล่านี้แหละมาคิดโน่นคิดนี่ คิดนี่คิดนั่นคิดให้มันมาก คิดให้มันมากไป ศัพท์เล็กคิดให้มันใหญ่ ศัพท์น้อยคิดให้มันมาก ศัพท์ง่ายคิดให้มันยาก วินิจฉัยความไปต่าง ๆ ตีความหมายเลอะเทอะ อย่างนี้ของผมมีแต่เวลานี้เขาดีแล้ว เขาดีแล้วนะขอรับ เพื่อนผมน่ะ เขาดีไปแล้ว ชอบตีความหมายมาก เลอะเทอะเสียจนาระทั่งเอาดีไม่ได้ พอเพื่อนไปไกลแล้วซิรู้สึกตัวบอกว่า เอ นี่เราหลงเป็นนักปราชญ์ลิ้นอ่อนเป็นนักปราชญ์แต่ลิ้นแต่จิตมันทราม เลยเลิกอาการอย่างนั้น กวดพักเดียวก็ทันเพื่อน เพื่อนไปยืนคอยอยู่มันสุดทางเสียแล้ว เพราะเพื่อนที่เขาไป เขาไปสุดทาง เขาไปอยู่ที่พักแล้ว เจ้านี่เพิ่งรู้ตัวรู้ตัวแล้วก็ว่าถ่อ ละภาระพะรุงพะรังที่มีอยู่ ละโยนทิ้งหมด นักศัพท์นักแสงต่างๆโยนทิ้งหมด หันเข้ามาสรุปรวบรวมแบบง่าย ๆ นี่ก็นักปฏิบัติน่ะ เขาไม่ได้เอาดีที่ลิ้นนะขอรับพระคุณเจ้า เอาดีกันที่ใจหาของยากทำให้ง่าย หาของกว้างทำให้สั้น ขยายของสั้นทำให้ยาว สร้างความเข้าใจให้ปรากฏ

อย่างนิวรณ์ ๕ ประการนี่ก็เหมือนกัน ที่พูดมาให้ฟังเมื่อกี้มันพูดถึงลักษณะของนิวรณ์ว่า ถ้าเข้า-ไปสิงจิตของใครอยู่ละ คนนั้นเข้าถึงความดีไม่ได้ ทีนี้ตอนมหาสติปัฏฐานสูตรตอนธรรมานุปัสสนานี่ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสัมปชัญญะ ว่ามีกามฉันทะมันเกิดขึ้นกับใจเราแล้วหรือยัง ผู้ชายเกิดรักผู้หญิงหรือยัง ผู้หญิงเกิดรักผู้ชายหรือยัง หรือว่าคนทั้งผู้ชายก็ตามผู้หญิงก็ตาม พระก็ตามเณรก็ตาม เถรก็ตามชีก็ตาม เอ เถรมีหรือไม่ก็ไม่รู้นา เดี๋ยวนี้มีใครบวชเถรกันมั่งไหมนี่ โกนหัวนุ่งผ้าขาวส่งเดชเข้าไว้น่ะ มีบ้างไหม พวกเปลือกดีแต่ใจไม่ค่อยดีน่ะมีไหม ไอ้นุ่งขาวนุ่งเขียวไม่สำคัญ นุ่งผ้าขาดรุงรังแต่ใจดี พระพุทธเจ้าก็ทรงสรรเสริญ เมื่อกี้พูดอะไร พูดว่ากามฉันทะ ถ้ามันเกิดขึ้นแล้วมันไม่ดี ทีนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสัมปชัญญะ ว่ากามฉันทะมันเกิดขึ้นในจิตหรือยัง นี่เรานั่งกันอยู่อย่างนี้ ที่พระคุณเจ้าทั้งหลายกำลังนั่งฟังอยู่ กำลังสนใจอยู่นึกดูว่า นี่เรารักใครเข้าบ้างหรือเปล่า เราชอบรูปสวย ๆ ไหม เราชอบกลิ่นหอม ๆ ไหม ชอบเสียงเพราะ ๆ ไหม เขาชอบสิ่งที่เราสัมผัสตามเราต้องการไหม หรือว่าเราสงสัยอะไร คุณของพระเจ้ามีหรือเปล่า อ้าว ? นี่เลยไปแล้ว เป็นวิจิกิจฉาไปแล้ว หรือว่าเราต้องการ อาการอย่างนี้มีหรือเปล่า มีไหมในใจ ลูกสาวบ้านใครสวยบ้างเอ่ย เจ้าหนุ่มบ้านไหนสมาร์ทบ้างเอ่ย โน่นลูกสาวบ้านใครรวยบ้าง เจ้าหนุ่มคนไหนเป็นมหาเศรษฐีบ้าง ฉันต้องการ มีไหม มีหรือเปล่าขอรับ หรืออยากได้ตู้สวย ๆ อยากได้วิทยุสวย ๆ หรืออยากได้บ้านสวย ๆ อยากได้วิทยุเสียงเพราะ ๆ เสียงดี ๆ อะไรเหล่านี้มันมีไหมขอรับ ถ้ามีโปรดทราบ กามฉันทะนิวรณ์เกิดแล้วขอรับ ถ้าไม่มีก็จงรู้ว่าไม่มี ถ้ามีก็จงรู้ว่ามี แล้วพยาบาทความโกรธก็เหมือนกัน ถีนมิทธะความง่วงเหงาหาวนอนหรือความฟุ้งสร้านในอารมณ์ของจิต ความสงสัยในพระรัตนตรัย มันเกิดมีในจิตหรือเปล่าขอรับเวลานี้เกิดหรือเปล่า นั่งนึกให้ดีนะขอรับ ถ้ามันเกิดขึ้น จงรู้ว่ามันเกิดขึ้น แล้วหาทางระงับเสียวิธีระงับนิวรณ์ ท่านไม่ได้พูดไว้ตอนนี้นี่ขอรับ พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกตอนนี้นี่ผมก็ไม่พูดมั่งน่ะซี เพราะเวลามันเหลืออีก ๕ นาทีขืนพูดมากมันก็เลอะ ทีนี้เมื่อนิวรณ์เกิดขึ้นก็จงรู้ว่าเกิดขึ้นแล้วขณะใดถ้านิวรณ์มันว่างจากจิต เราก็มีอารมณ์รู้ว่านิวรณ์ว่างจากจิต นี่พระ-พุทธเจ้าทรงสอนให้มีสติสัมปชัญญะนะขอรับยังไม่ได้สอนให้ฆ่านิวรณ์ ทีนี้นิวรณ์ที่มันเกิดขึ้นแล้วมันสลายตัวไปมันดับไปแล้ว เราก็รู้ว่า เอ๊ะ นิวรณ์นี่มันหายไปแล้วว้ํ ไอ้ตัวรักลูกสาวเจ้าหนุ่มลูกชายชาวบ้านนี่มันไปแล้วว้ํ รักสวยรักงามรักเสียงเพราะรักกลิ่นหอมรักรสอร่อยรักสัมผัสที่เราต้องการแล้วความพยาบาทจองล้างจองผลาญ มีความง่วงเหงาหาวนอน มีอารมณ์จิตคิดฟุ้งซ่าน มีความสงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือผลของการปฏิบัติ ไม่มี เวลานี้อารมณ์ผ่องใสมีอาการจิต

สบาย มีปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของภาวะของสังขารเห็นอัตตภาพร่างกายนี้ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ไม่มีในเรา เราไม่มีฉันทะความพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสและสัมผัสใด ๆ นะ แล้วเราไม่มีราคะ คือความพอใจในความสวยสดงดงามใด ๆ จิตว่างจากอารมณ์ของความชั่ว มีกุศลจิตเกิดแทน ตอนนี้เราก็รู้ เพราะนิวรณ์มันดับไปแล้ว แล้วเราก็พยายามทำให้มันดับไปเสียเลย แต่เมื่อมันดับไปเสียเลย แล้วเราก็รู้ว่านี่มันดับไปแล้วนี่นะมันไม่โผล่ขึ้นมาอีกนี่ ให้รู้อยู่อย่างนี้นะขอรับ นี่เวลาเหลือนิดเดียว

ทีนี้การที่พระพุทธเจ้าให้รู้นิวรณ์เกิด นิวรณ์ดับเพื่ออะไร ก็บอกแล้วนี่ขอรับว่านิวรณ์เป็นคุณชาติอันหนึ่งที่กั้นความดีของจิต กั้นกุศลที่จะเกิดขึ้นแก่จิต ถ้านิวรณ์เกิดขึ้น กุศลมันไม่มีนะครับ มันมีแต่อกุศล ที่พระคุณเจ้าตั้งใจปฏิบัติเพื่อนิพพานนี่ไม่ได้ไปนะขอรับ ไปนรก ผมบอกให้ฟังนะขอรับว่าไปนรก เชื่อผมไหมล่ะ ถ้าไม่เชื่อนั่งมองดูนรกซีครับแล้วก็ถามพวกนรกเขาดู ถามพญายมหรือนายบัญชีก็ได้ เรานั่งอยู่ตรงนี้ คุยกับนายบัญชีก็ได้ คุยกับพญายมก็ได้ คุยกับสัตว์นรกก็ได้เพราะยาศัยได้ทิพยจักขุญาณ ไม่ยากนี่ขอรับ เปลื้องความสงสัยของตัวเสีย ถามเขาดูซิว่า คนที่นิวรณ์สิงใจอยู่ไปสวรรค์หรือไปนอก แล้วก็สัตว์นรกทั้งหมดที่ไปเกิดในนรกเห่าหอนทุกข์เวทนานี่เพราะอะไร นี่นึกให้ดีนะขอรับ สอบสวนดูให้ดีนี่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการก็เพราะว่า เมื่อรู้อยู่ว่ามันจะเกิด ก็กันไม่ให้มันเกิด มันเกิดแล้วก็ทำลายมันเสีย เมื่อทำลายมันแล้ว ก็ทำลายให้มันสิ้นไป ไม่ให้มันเกิดอีกถ้านิวรณ์ ๕ ประการไม่เกิดกับจิต อารมณ์ของจิตว่างจากนิวรณ์เมื่อไหร่ก็ชื่อว่าจิตของท่านทรงปฐมฌานเมื่อนั้นอย่างต่ำนะขอรับ อย่างต่ำปฐมฌานอยู่ในใจของท่านตลอดเวลา

เอาละบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ พูดมาก็หมดเวลาพอดีแล้ว สำหรับธรรมานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน วันพุธหน้าจะต่อใหม่ วันนี้ก็ขอลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้ากลับก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล จงมีแด่บรรดาท่านพุทธสนิกชนแล้วพระคุณเจ้าผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย และบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพ สำหรับวันพุธนี้ก็ได้มีโอกาสมาพบกับบรรดาพระคุณเจ้า และบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทตามปกติ ต่อแต่นี้ไปก็จะพูดเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรตอนที่กล่าวว่าด้วยขันธ์

แต่ว่าการรับฟังมหาสติปัฏฐานสูตร ก็ขอบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท และพระคุณเจ้าทั้งหลายกรุณาใช้สติสัมปชัญญะควบคุมไปด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คืออานาปานุสติกรรมฐาน อันนี้ดูเหมือนว่ากระผมจะพูดจุกจิกบ่นมากเกินไปกระมังขอรับ เรื่องลมหายใจเข้าหายใจออกนี้ดูเหมือนจะพูดกันเรื่อย ๆ แต่ว่าเป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญมากก็เกรงว่าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพจะลืมเสีย เพราะว่านักปฏิบัติพระกรรมฐานทุกแบบ จะเป็นพวกสมถะหรือวิปัสสนาก็ตาม ถ้าทิ้งสมถะกองนี้เสียแล้วไม่มีหวังจะได้ดี ที่พูดอย่างนี้ก็เพราะว่ามีความห่วงใยบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท

วันนี้มาพูดกันถึงเรื่อง **ขันธ์** มหาสติปัฏฐานสูตรในกายานุปัสสนาก็ดี เวทนานุปัสสนาหรือว่าจิตตานุปัสสนา จนกระทั่งธรรมานุปัสสนาถึงข้อนิวรณ์ ๕ อันนี้เป็นสมถะนะขอรับ เป็นสมถะกรรมฐาน ตอนที่ว่าด้วยขันธ์นี่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน ขันธ์ก็แปลว่ากองนะครับ ขันธ์ที่แปลว่ากอง ไม่ใช่ภาชนะสำหรับตักน้ำ มันก็มีคล้าย ๆ กันแหละครับ เพราะมันบรรจุทุกอย่าง **ขันธ์** ๕ แปลว่ามีอยู่ ๕ กอง คือ *๑. รูป ๒. เวทนา ๓. สัญญา ๔. สังขาร ๕. วิญญาณ* คำว่าวิญญาณตัวนี้ไม่ใช่จิตนะขอรับ เป็นวิญญาณที่เกาะอยู่กับขันธ์ ๕ เรียกกันว่าประสาท นี่สมัยปัจจุบันนี้หมอเรียกกันว่าประสาทอันนี้คือวิญญาณ

ตอนนี้พระพุทธเจ้ากล่าวถึงบรรดาขันธ์ ๕ ในข้อนี้ บรรดาพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าทั้งหลายโปรดพิจารณาให้ดี การพิจารณาขันธ์ ๕ นี่เป็นปัจจัยให้ได้โสดา สกิทา อนาคา อรหันต์ตัวนี้นะขอรับ ถึงแม้ว่าในอริยสัจ ๔ ก็เหมือนกัน อริยสัจ ๔ ก็เป็นการพิจารณาขันธ์ ๕ คือทุกข์หรือว่าสมุทัยที่เกิดกับขันธ์ ๕ นั่นเอง ตอนนี้พระคุณเจ้าที่เคารพกรุณาตั้งใจฟังให้ดีนะขอรับ

แล้วก็จำไว้ด้วยการพูดนี้ไม่ได้พูดละเอียด พูดแต่เพียงหัวข้อให้เข้าใจ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นขันธ์ ๕ ทีนี้ที่กระผมพูดว่าขันธ์ ๕ เป็นปัจจัยแห่งพระนิพพาน คือคนที่จะบรรลุพระโสดา สกิทา อนาคา อรหันต์ อาศัยขันธ์ ๕ เป็นปัจจัย อันนี้เป็นความจริงนะขอรับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ไม่ได้ทิ้งขันธ์ ๕ เลย ทุกบท ทรงสั่งสอนให้พิจารณาเรื่องของขันธ์ ๕ ทั้งนั้น ถ้าวางขันธ์ ๕ เสียได้แล้วก็ถึงนิพพาน อันนี้ไม่เห็นยากไม่ยากเลยนะครับ แล้วก็ไม่มากด้วย การค้นกันไปค้นกันมาอย่างนี้ วิจัยกันไปวิจัยมาเลยขันธ์ ๕ไปหมด บางทีก็วิจัยตรงขันธ์ ๕ แต่ว่าไม่ได้ใช้ขันธ์ ๕ ให้เป็นประโยชน์ มันก็ไม่เกิดประโยชน์เหมือนกัน พระนิพพานมันก็ไม่ถึง มานั่งเถียงกันอยู่เพื่อประโยชน์อะไร

ทีนี้ที่ผมกล่าวว่าขันธ์ ๕ เป็นปัจจัยแห่งพระนิพพาน จะเล่าพระสูตรสักสูตรหนึ่ง สูตรนี้ก็มีอยู่ในพระธรรมบทขุททกนิกาย หรือว่ามาจากพระไตรปิฎก กระผมจะไม่บอกละว่าอยู่ตอนไหนเรื่องมีอยู่ว่าสมัยหนึ่ง บรรดาพระสงฆ์ทั้งหลายที่บวชใหม่ เข้าไปกราบทูลลาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ตั้งใจจะไปเจริญพระกรรมฐานในป่า หวังให้บรรลุมรรคผล ตอนนั้นองค์สมเด็จพระทศพลจึงได้มีพระพุทธฎีกาตรัสถามว่า ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไปลาพระสารีบุตรแล้วหรือยัง บรรดาพระทั้งหลายเหล่านั้นจึงกราบทูลว่ายังพระพุทธเจ้าข้า พระพุทธเจ้าจึงทรงมีพระบัญชาว่าอย่างนั้นก่อนที่เธอจะไป เธอจงไปลาพระสารีบุตรเสียก่อน พระเหล่านั้นก็รับคำแล้วก็ลาพระพุทธเจ้าออกไปจากพระมหาวิหารเข้าไปหาพระสารีบุตร พอเข้าไปถึงพระสารีบุตร พระสารีบุตรให้โอวาทอันพอสมควร แล้วพระทั้งหลายเหล่านั้นจึงได้ถามพระสารีบุตรว่า พวกกระผมเป็นปุถุชนถ้าจะปฏิบัติตนให้เป็นพระโสดาบันจะทำยังไงขอรับ พระสารีบุตรก็บอกว่า ถ้าพวกเธอทั้งหลายปรารถนาเป็นพระโสดาบันก็จงพิจารณาขันธ์ ๕ ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ไม่มีในเรา ปลงให้ตกจนกว่าจะเลิกสังโยชน์ ๓ ได้ คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพตปรามาส เมื่อปลงขันธ์ ๕ อย่างเดียวสังโยชน์ ๓ มันจะขาดไปเอง เมื่อสังโยชน์ ๓ ขาดลงไปแล้ว พวกเธอก็จะได้เป็นพระโสดาบัน พระพวกนั้นก็เลยถามต่อไปว่า เมื่อผมเป็นพระโสดาบันแล้ว จะเป็นพระสกิทาคามีจะทำยังไง ท่านก็บอกว่าพิจารณาขันธ์ ๕ ตามแบบนั้นแหละ พิจารณาละเอียดลงไปก็จะเป็นพระสกิทาคามีเอง พระพวกนั้นก็ถามต่อไปว่า เมื่อพวกกระผมเป็นพระสกิทาคามีแล้วจะเป็นพระอนาคามีจะทำยังไง ท่านก็บอกว่าปลงขันธ์ ๕ นั่นเอง ทำอย่างว่านั้นแหละ แล้ว

กามฉันทะกับปฏิฆะ คือการกระทบกระทั่งจิต การโกรธ ความพยาบาทมันก็จะสิ้นไปเอง ก็จะเป็นพระอนาคามี ท่านพวกนั้นก็ถามต่อไปว่า ถ้าผมเป็นพระอนาคามีแล้วผมจะเป็นอรหันต์จะต้องทำอย่างไร ท่านก็บอกว่าพิจารณาขันธ์ ๕ ตามที่บอกมานั่นแหละก็เป็นพระอรหันต์ไปเอง สังโยชน์ ๑๐ ก็จะขาดไป พระพวกนั้นก็ถามว่า เมื่อเป็นพระอรหันต์ละสังโยชน์ ๑๐ ได้แล้วการพิจารณาขันธ์ ๕ ไม่ต้องทำต่อไปใช่ไหมขอรับ พระสารีบุตรตอบว่าไม่ใช่ พระอรหันต์นี่แหละทำหนัก ยิ่งพิจารณาหนักเพื่อความอยู่เป็นสุข นี่แหละพระคุณเจ้าที่เคารพ เห็นหรือยังขอรับว่าขันธ์ ๕ ตัวเดียวเท่านั้นเป็นเหตุละกิเลสได้ทุกตัว ในขันธวรรคแห่งพระไตรปิฎกเท่าที่ดูผ่านมาเคยดูแล้วที่พระพุทธเจ้าบอกว่า ธรรมะส่วนหนึ่ง หรือธรรมะอย่างหนึ่งกองหนึ่งที่สามารถทำลายกิเลสได้ทั้งหมด ท่านวิจัยชื่อของกิเลสทั้งหมดเข้าไว้ มีธรรมะกองนี้เท่านั้นที่ทำลายกิเลสทั้งหมดนี้ได้ นี่พระสารีบุตรกับพระพุทธเจ้าพูดเป็นเสียงเดียวกัน ท่านไม่ขัดเถียงกันนะขอรับ น่าแปลกใจไหม เพราะคนที่เข้าถึงจริง ๆ แล้วไม่มีใครเขาเถียงกัน ไอ้ที่ยังเถียงกันอยู่น่ะ มันยังไม่ได้อะไร

ทีนี้มาพูดกันถึงเรื่องขันธ์ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้ากล่าวว่าอีกข้อหนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย คือภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อันได้แก่อุปาทานขันธ์ ๕ นะขอรับ อย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย จึงชื่อว่าภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อันได้แก่อุปาทานขันธ์ ๕ อย่างนี้ คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาเห็นว่ารูปอย่างนี้ รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ถึงแม้ว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เหมือนกัน ท่านบอกว่าความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ นะ รูปร่างน่ะมันเป็นอย่างนี้ เป็นยังไงล่ะ เป็นตามที่เราเห็นด้วยตาเนื้อน่ะซี รูปนี่เราสามารถจะเห็นได้ด้วยตาเนื้อ มันก่อมันตั้งมาได้ด้วยอำนาจของธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ ย้อนลงไปซีขอรับ มหาสติปัฏฐานนี่ไม่ใช่ทำอย่างใดได้แล้วก็ทิ้งไปนะขอรับ ต้องย้อนไปย้อนมาเอาเข้ามาเคล้ากัน คือรูปมันก็มีหนังกำพร้ามีเนื้อมีเลือด มีตับไตพังผืดไส้ปอด ไม่ต้องพรรณนาอาการ ๓๒ ครบถ้วนเป็นรูป ทีนี้รูปอย่างนี้มันเกิดขึ้นได้ยังไงก็ต้องไปดูธาตุ ๔ อาศัยธาตุ ๔ มาประชุมกัน ก่อตัวขึ้นนี่เป็นอาการการเกิดของรูป มันจะเกิดเพราะด้วยอำนาจพ่ออำนาจแม่อะไรก็ช่างเถอะไม่ต้องไปพูดกันหรอก เรื่องอย่างนั้นชาวบ้านชาวเมืองเขารู้อยู่แล้ว พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท

ก็รู้อยู่แล้ว มันเป็นธาตุ ๔ ประชุมกันนี่ซีไม่ค่อยมีใครคิด ตั้งขึ้นมาตั้งแต่เล็กแล้วก็โตมาทีละน้อย ๆ อาศัยการเปลี่ยนแปลงเจริญเติบโตขึ้น ไอ้การเจริญขึ้น ก็หมายถึงว่าการเสื่อมลงนั่นเองเดินไปหาความพังของมัน แล้วในที่สุด ก็เต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายเป็นโรคะนิทัง เป็นรังของโรค คำว่าโรคะหรือโรคแปลว่าอาการเสียดแทง ทำให้ไม่สบายกายไม่สบายใจ แล้วในที่สุดมันก็เสื่อมลง ๆ แล้วก็สลายตัวคือตาย ผมพูดแต่หัวข้อนะขอรับ ไม่ใช่มาอธิบายสอนพระ-กรรมฐาน ฟังไปแล้วก็ไปคิดตามด้วย ถ้ามองตัวเองไม่เห็น ก็มองคนอื่นขอรับ มองเด็กเล็ก ๆ แล้วก็มองคนโตขึ้นมาหน่อยว่านี่เมื่อก่อนก็เป็นเด็กเหมือนกัน แล้วก็มองคนหนุ่มคนสาวอย่ามองด้วยอำนาจกิเลสนะขอรับ มองด้วยการพิจารณา ว่าเมื่อก่อนเป็นเด็กก็โตมาถึงความเป็นหนุ่มเป็นสาวต่อไปก็เป็นคนแก่ ต่อไปก็เป็นคนตาย เห็นคนตายไหมขอรับพระคุณเจ้า บังสุกุลมากี่ศพแล้ว เวลาไปบังสุกุลเขาแล้วก็บังสุกุลตัวเองบ้างหรือเปล่า การบังสุกุลศพนี่ความจริงไม่ได้บังสุกุลศพนะขอรับ ความมุ่งหมายของพระพุทธเจ้า ให้พิจารณาตัวเองเทียบกับคนตาย ว่าอนิจจา วัตสังขารา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อุปาทวยธัมมิโน เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันก็เสื่อมไป อุปปัชชิตวานิรุชฌันติ เมื่อเกิดแล้วมันก็ดับไป เตสังอุปสโมสุโข การเข้าไปสงบกาย นั่นชื่อว่าเป็นสุข นี่หมายความว่าต่อไปถ้าเราไม่มีกายเสียเลยมันก็เป็นสุข ไม่ต้องตายอย่างนี้ นี่แหละขอรับบังสุกุลตัวเรานะขอรับ *อย่าไปมัวนั่งบังสุกุลผีคิดอยากได้สตางค์อยู่ว่าไอ้ผีศพนี้เขาให้เท่าไหร่ เจ้าภาพจนบ้าง เจ้าภาพรวยบ้าง เวลาเจ้าภาพรวยหน่อยก็นั่งดีใจว่าเราจะได้บังสุกุล ถ้าคิดอย่างนี้ละก็ ไปนรกทุกรายนะขอรับ พระก็พระเถอะ พระไม่ใช่เป็นพ่อพญายมนะขอรับ พญายมไม่รู้จักหน้าใครหรอก ญาติท่านไม่มี งานการของท่านไม่เกี่ยวกับญาติ*

ว่ากันถูกรูป ท่านบอกว่ารูปเกิดอย่างนี้ก็รู้แล้วนะขอรับ แล้วก็มันเป็นอย่างนี้ มันดับไปอย่างนี้ ก็รู้แล้วมันดับคือตาย ทีนี้เราก็มาคิดว่าเราจะมานั่งเมารูป จะมานั่งติดรูป รูปของเราหรือรูปของคนอื่นก็เหมือนกัน จะมานั่งคิดว่ามันสวยสดงดงามเป็นของน่ารักของน่าชมอยู่เพื่ออะไร เราผ่านกายคตานุสติมาแล้วในอาการ ๓๒ ที่ว่าด้วยปฏิกูลบรรพ พิจารณาอาการ ๓๒ มาแล้วเบื่อหรือเปล่าครับพระคุณเจ้า ถ้าไม่เบื่อละก็ย้อนไปเสียใหม่นะขอรับ ม่ายงั้นวิปัสสนาญาณข้อนี้ไม่มีผล แล้วก็พิจารณาธาตุ ๔ มาแล้ว เห็นหรือยัง ญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก ไอ้รูปก็ธาตุ ๔ นั่นเอง รูปก็คือกายคตานุสติกรรมฐาน คืออาการ ๓๒ นั่นเอง ไม่เห็นมีอะไรดี มันเป็น

อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขัง เต็มไปด้วยความทุกข์ อนัตตา มีการสลายตัวไปในที่สุด เรื่องไตรลักษณ์นี่ยังไม่พูด จะไปพูดในตอนอริยสัจ เห็นหรือยังว่ามันไม่น่ารัก มันไม่น่าเกาะ นะขอรับ ทีนี้มาเวทนาก็เหมือนกัน เวทนาก็คืออารมณ์นะขอรับ อารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ หรืออารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ได้แต่ในเวทนานุปัสสนามหาสติปัฏฐานนั่นแหละ ก็เรียนมาแล้วนี่ขอรับ บอกให้พระคุณเจ้าทราบแล้ว และบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็ทราบแล้ว ผมถือว่าจำได้นะขอรับ ถือว่าจำได้ และถือว่าทำได้แล้วด้วย มันเป็นยังงั้น ผมไม่ได้หลอกพอพูดไปแล้วถือว่าคนอื่นรู้หมด รู้หรือไม่รู้ก็ช่างเถอะ พูดแล้วนี่ ถ้าจะไม่ได้ก็อยากไม่จำทำไม อยากเอาดีกันมันก็ต้องจำ ไอ้เวทนาก็เหมือนกัน มันเกิดขึ้นแล้วก็ไม่คงที่ ตอนเช้ามีความสุข ตอนสายหน่อยเกิดความกลุ้ม มีความทุกข์ ไอ้ตัวกลุ้มมันก็ตัวทุกข์ บางทีตอนเย็นสบายใจ บางทีนั่งกำลังสบายใจเดี๋ยวเดียวใครมาด่าหลังบ้านเข้าอีกแล้ว แล้วอาการเกิดของเวทนาเป็นยังไง ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย มันเป็นเวทนาทั้งนั้น เป็นทุกขเวทนา การอยากได้ของที่ชอบใจเป็นสุขเวทนา รู้ว่าเวทนามันเกิดขึ้นแล้วก็สลายตัวไป ไม่มีอะไรคงที่มันเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน

แล้วทีนี้มาสังขาร ข้อที่ ๓ สังขารคือสภาพที่ปรุงแต่งจิต ไอ้นี่หมายความถึงอารมณ์ของจิต อารมณ์ที่มาเข้าแทรกจิต ท่านกล่าวว่า ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขารอย่างนี้บรรดาพระคุณเจ้าบางท่านคงพอจะรับทราบ บางองค์ก็คงไม่เข้าใจ ญาติโยมพุทธบริษัทบางท่านเรียนมาแล้วคงเข้าใจ ท่านที่ไม่เรียนคงไม่เข้าใจ ก็มาพูดกันเสียให้เข้าใจเลย **สังขารมี ๓** *ปุญญาภิสังขาร* คืออารมณ์ที่มีความสุข *อปุญญาภิสังขาร* ได้แก่อารมณ์ที่มีความทุกข์ ท่านพูดว่าบุญ หรือบาปมันฟังยาก อารมณ์ที่มีความสุขก็คือบุญ อารมณ์ที่มีความทุกข์ก็คือบาป ความชั่ว และ *อเนญชาภิสังขาร* คืออารมณ์ที่วางเฉย เป็นอารมณ์กลาง ได้แก่อุเบกขารมณ์ เป็นอารมณ์ว่างจากกิเลส ว่างจากความสุขหรือความทุกข์ อันนี้เป็นอารมณ์ที่ปรารถนาพระ-นิพพานนี่นะ ถ้าอารมณ์อย่างนี้เข้ามาสิงจิต ถ้าเป็นอารมณ์ฝ่ายกุศลมันก็มีความสุขใจ ถ้าเป็นอารมณ์ฝ่ายอกุศลมันก็มีความทุกข์ใจ กลัดกลุ้มใจ ถ้าเป็นอารมณ์พระนิพพานก็มีแต่ความเยือกเย็น

อารมณ์อย่างนี้มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไปนะขอรับ มันไม่คงสภาพ เดี๋ยวเกิด เดี๋ยวดับ ไม่คงที่ เดี๋ยวมีอารมณ์อย่างนี้ เดี๋ยวมีอารมณ์อย่างนั้น ข้อนี้เป็นวิปัสสนาญาณนะขอรับ ให้พิจารณาว่ามันเป็นอนัตตา ไม่มีอะไรทรงตัว

สัญญาคือความจำ จำอะไรก็ช่างเถอะ เอาใจเข้าไปจำก็แล้วกัน เราเป็นนักปฏิบัตินี่ไม่ต้องพูดกันยาก นักปฏิบัติเขาต้องพูดกันแบบง่าย ๆ ไอ้ตัวความจำนี่ก็ไม่มีความแน่นอนเหมือนกัน ประเดี๋ยวก็จำได้ ประเดี๋ยวก็จำไม่ได้ จำได้ประเดี๋ยว ๆ ก็สลายตัวไป บางทีสองเดือนสามเดือนมันก็นึกขึ้นมาได้นี่มันโผล่ ๆ ผลุบ ๆ ดี ๆ ชั่ว ๆ เกิด ๆ ดับ ๆ เป็นอันว่าไม่มีอะไรดีทีนี้มาตัววิญญาณที่รับรู้สภาพของอากาศ ดินฟ้าอากาศ ความร้อน ความหนาว ความหิว ความกระหาย ความเจ็บ ความปวด ของอ่อนของแข็ง นี่เป็นอาการของวิญญาณ คือประสาทนะขอรับ ไม่ใช่วิญญาณคือจิต นี่มันก็เหมือนกันแหละ มันกระทบความสัมผัสเดี๋ยวมันก็เลิกสัมผัส ความสัมผัสก็รู้สึกว่าอ่อน หรือแข็งหรือหนาวหรือร้อน ถ้าอีตอนเลิกสัมผัสแล้วก็แล้วกันไป เป็นอันว่าผมพูดมาคร่าว ๆ นะขอรับ เข้าใจหรือไม่เข้าใจก็ตามใจ ไม่ได้ว่าอะไรหรอกไม่ได้ว่าอะไรใคร เข้าใจก็เข้าใจ ไม่เข้าใจก็ตามใจ มัวไปว่ากันยังไงล่ะ ตัวผมเองผมยังว่าไม่ค่อยไหวเลย มันก็แบบ ๆ พระคุณท่านแหละขอรับ พระคุณเจ้าทั้งหลาย เดี๋ยวก็จำได้ เดี๋ยวก็จำไม่ได้แล้วไปสรุปกันตอนท้ายว่าจะไปนิพพานกันยังไง ทั้งนี้เพราะผมกล้ายืนยัน ผมเคยตายไปวาระที่สามแล้วผมเคยไปถึงนิพพาน มันไปของมันเองนะ แต่ถูกขับลงมาเพราะวิปัสสนาญาณยังอ่อนให้กลับไปฝึกฝนวิปัสสนาญาณเสียให้เข้มข้น จะมีโอกาสมาได้นี่ มันเป็นยังงี้นะขอรับ แล้วผมก็เลยไม่รู้ละ กลับมาผมก็ย่ำเท้ากรรมฐานผมหนัก มันจะไปได้ไม่ได้ก็ตามใจของมันเถอะ มันจะลงนรกก็ตามใจ ตายไปครั้งที่ ๓ ไปนิพพานนี่ แล้วไอ้ตายครั้งที่ ๔ ตายจริง ๆ นี่ มันจะไปนรกก็ตามใจมัน

ที่มาพิจารณาเรื่องขันธ์ ๕ นี่พิจารณาทำไม พิจารณาเพื่อละครับ ที่ท่านบอกว่าได้แก่อุปาทานขันธ์ ๕ อุปาทานแปลว่าเข้าไปยึดถือ ขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา เรามีในขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ มีในเรา ถ้ายึดอย่างนี้นะขอรับพระคุณเจ้า ต้องชื่อว่าไม่ใช่พุทธสาวก เป็นเดียรถีย์ คิดว่านี่เรานี่หว่ากูเป็นพระครูนี่ ก็เป็นเจ้าคุณนี่ ก็เป็นสมเด็จนี่ ก็เป็นพระเบ้อเร่อนี่ กูเป็นพระร่ำรวยนี่ ก็เป็นพระมีเกียรตินี่อย่างนี้เป็นอารมณ์ของเดียรถีย์ เพราะไม่ได้คิดว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ต้องวางเสียนะขอรับ วางยศถาบันดาศักดิ์ ศักดิ์ศรี ฐานะความเป็นอยู่ แม้แต่ขันธ์ ๕ คือร่างกาย วางเสียอย่าไปคบมันเลยสันดานขันธ์ ๕ ชั่วมาก ไม่มีอะไรจริงจัง โกหกมดเท็จ ตลบแตลงอยู่ตลอดเวลา หาจริงหาดีไม่ได้ไม่มีหรอกขอรับ ตั้งแต่เกิดมาพระคุณเจ้าก็ดี บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็ดี ลองคิดดูซิว่าขันธ์ ๕ มันให้

คุณอย่างไรบ้าง ตื่นขึ้นเช้าหิวข้าวจะตาย กินข้าวแล้วปวดท้องขี้ ปวดท้องเยี่ยว เดี๋ยวก็เมื่อยเดี๋ยวก็ขบ เดี๋ยวก็ต้องไปทำงานเลี้ยงมัน ปรนเปรอมันทุกอย่าง แต่มันเอาใจเราบ้างหรือเปล่า มีไหม เราบอกอย่าแก่เลยเว้ย อยู่กับข้าเถอะ ข้าไม่ชอบแก่ เอ็งจะเอาอะไรข้าจะให้ จะเอาทองก็เอาทองให้ จะเอาเพชรก็เอาเพชรให้ อยากจะกินเนื้อกินหมูก็หาให้ แล้วมันตามใจเราหรือเปล่า ไม่มีเลยนะขอรับ แล้วในที่สุดเราไม่อยากให้มันตาย มันก็จะตาย ตายแล้วทำยังไง ถ้าเรายังหลงมันอยู่ จะมาแค่นปรารถนาอะไรก็ตามเถอะ จะอ้อนวอนอะไรก็ตาม มันก็ไม่ยอมรับนับถือว่าเราเป็นพวกมัน มันก็ตายของมัน ทีนี้เราคือจิตเป็นยังไง ถ้ายังเป็นจิตเลวอยู่ก็ต้องหาที่เกิดต่อไป วางนะขอรับพระคุณเจ้า ข้อนี้เป็นกรรมฐานสำคัญมาก คือเป็นวิปัสสนาญาณ แต่อย่าทิ้งสมถะนะขอรับ ถ้าทิ้งสมถะ ท่านตาย ลมหายใจเข้าออกนั่นแหละอย่าทิ้ง เป็นการทรงสติสัมปชัญญะ

เอาละบรรดาญาติพุทธบริษัทที่รักและพระคุณเจ้าที่เคารพ เวลาหมดเสียแล้วนี่ขอรับ จบกันแค่นี้นะ วันพุธหน้าฟังใหม่ วันนี้ขอลาก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล จงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชน และพระคุณเจ้าที่รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลายและพระคุณเจ้าที่เคารพ วันพุธนี้ ก็มาพบกันตามปกติ วันนี้ มาว่ากันด้วยอายตนะในมหาสติปัฏฐานสูตรนะขอรับ แล้วก็อย่าลืมนะขอรับจะหาว่าผมจู้จี้จุกจิก ลมหายใจของพระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทอย่าทิ้งเสียนะขอรับ

วันนี้มาขึ้นต้นกันเลย ไม่มีนิพพาน **อายตนะ** พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ผมจะนำบาลีมาอ่านเป็นภาษาไทย ถ้ามันแปลไม่สวยแล้วก็เป็นศัพท์ตำราเกินไปละก็ขออภัยด้วยว่ายังมีอีกข้อหนึ่งภิกษุทั้งหลาย คือภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อันได้แก่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ อย่างไรภิกษุทั้งหลายจึงเรียกว่าภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อันได้แก่อายตนะใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อย่างนี้ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้จัก จักษุ รู้จักรูป รู้จักสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยจักษุกับรูป รู้ความเกิดแห่งสังโยชน์ซึ่งยังไม่เกิด มีอยู่อย่างใด ก็รู้อย่างนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดแล้ว มีอยู่อย่างใดก็รู้อย่างนั้น ความไม่เกิดอีกต่อไปแห่งสังโยชน์ที่ละแล้วมีอย่างไร ก็รู้อย่างนั้น นี่เป็นถ้อยคำของพระพุทธเจ้าที่ตรัสกับภิกษุ **อายตนะ** มีอยู่ ๒ อย่างทั้งภายในและภายนอก คือ *ภายในมี* ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นะขอรับ *ข้างนอก* ๖ ก็ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส นี่มี ๖ อย่างด้วยกัน

ทีนี้ท่านกล่าวว่าอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกมันชนกัน ตามศัพท์ท่านเรียกว่ามันกระทบกันนะครับ ผมว่าไม่กระทบหรอก ส่วนมากมันชนกันเลย ไอ้กระทบกันนิดหนึ่งมันก็คลายตัวไป แต่ของเราไม่ยังงั้นซี พ่อเกาะตัวกันแน่นเลย พอตาเห็นรูปก็จ้ำรูปเป๋ง บางทีก็มองไม่อยากละ ไปโดนไอ้รูปที่ชอบ ๆ ใจเข้า บางทีเขาเดินคล้อยไปข้างหลัง ยังเหลียวหลังตามอีกนี่ซีของเราไม่แค่กระทบซี พ่อชนแน่นเอาเสียเลย อีตัวแน่นนี่แหละขอรับ ท่านเรียกกันว่าสังโยชน์ สังโยชน์แปลว่ากิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด นะ มันร้อยเข้าไปในใจ ร้อยไม่พอรัดเข้าไปอีกเรียกว่ามันทั้งร้อยทั้งรัดเกาะแน่นเลย เพราะอะไร เพราะลูกตาเป็นสื่อสำคัญ ตาเห็นรูป ชอบรูปหูได้ยินเสียง ชอบเสียง จมูกได้กลิ่น ชอบกลิ่น ลิ้นได้รส ชอบรส กายกระทบกระทั่ง ชอบสัมผัส เมื่อตาเห็นรูปติดรูป สังโยชน์มันเกิดอย่างนี้ หูฟังเสียงติดเสียง เสียงอะไร เสียงชมก็ติดเสียงด่าก็ติด เสียงชมติด ติดชื่นใจ เสียงด่าติด ติดเจ็บใจ จมูกดมกลิ่น ชอบใจกลิ่น หรือ

ติดกลิ่น ถ้ากลิ่นหอมชอบใจ ถ้ากลิ่นเหม็นก็รังเกียจ คิดไม่หาย ลิ้นกระทบของก็ติดรส แล้วกาย กระทบกระทั่งก็ติดสัมผัส อาการติด เพราะความชอบใจหลงว่าเป็นของดี หลงว่าเป็นของน่าบูชา นี่ผมขอพูดสรุปเลยนะครับ พระพุทธเจ้าเรียกว่าสังโยชน์ สังโยชน์นี่แปลว่ากิเลสเครื่องร้อยรัด มันร้อยไม่พอแล้วมันรัดจนแน่น คนเรานี่ติดรูป พระคุณเจ้าติดรูปหรือเปล่า เคยห่มจีวรแล้วก็เหลียวซ้ายแลขวาดูข้างหน้าดูข้างหลัง เอียงซ้ายเอียงขวาหรือเปล่าขอรับ แล้วดูร่างกายหรือเปล่าว่าวันนี้ผิวเราดำไปหน่อย วันนี้ขาวไปนิด วันนี้ผิวพรรณผ่องใสนิด วันนี้ผิวพรรณเศร้าหมองไปหน่อย วันนี้เราอ้วนไปหน่อย วันนี้เราผอมไปหน่อย นึกหรือเปล่าขอรับ นึกไหม หรือบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทก็เหมือนกัน วันนี้ผัดหน้าสวยไหม วันนี้หวีผมดีไหม เสื้อวันนี้สีอะไรถูกใจหรือเปล่า ผ้านุ่งสีอะไร ทรวดทรงเป็นยังไงถูกใจหรือเปล่า ไอ้สิ่งเหล่านี้มันเข้าประดับมาเป็นรูป มันเป็นรูปเข้ามาปะรูป นี่ติดในรูปของเรา ไม่พอ ติดรูปของเราแล้วไม่พอ แอบไปติดรูปชาวบ้านเข้าอีกด้วย รูปคนบ้าง รูปสัตว์เดียรัจฉานบ้าง รูปตุ๊กตาบ้างสิ่งที่ไม่มีวิญญาณก็มีมีวิญญาณก็มี ติด ไอ้โน่นก็ต้องสวย ไอ้นี่ก็ต้องสวย โต๊ะวางตรงนี้ไม่ดีต้องวางตรงนั้น ตู้วางตรงนี้ไม่ดีต้องวางตรงโน้น อะไรก็ตาม ติดสวย แม้ผักหญ้าปลาปิ้งที่กินเข้าไปก็ต้องสวย เอ๊ะปลาอย่างนี้สีไม่สวย ผักอันนี้สีไม่สวย ไอ้ถ้วยอันนี้สีไม่ดี ใส่แกงอันนี้ไม่ได้ ไอ้จิปาถะ มันรัดไปเสียทุกมุม มันรัดเข้าไปหมด นี่สังโยชน์นะขอรับ แล้วรู้ไว้เสียด้วยไอ้เสียงไอ้กลิ่นไอ้รสมันก็เหมือนกัน รู้ตัวเดียวกัน พูดไปก็รำคาญหู ทีนี้สังโยชน์เครื่องร้อยรัด ตอนที่มันเกิดขึ้นท่านบอกว่าจงรู้ว่าเป็นเกิดขึ้นแล้ว นี่ตอนนี้เป็นสัมปชัญญะเหมือนกัน แล้วเป็นตัววิปัสสนาญาณด้วย ตัวสติกับสัมปชัญญะนี่ทิ้งไม่ได้นะขอรับ เป็นสมถะนักปฏิบัติพระกรรมฐานน่ะ อย่าไปนั่งรังเกียจสมถะเสียซี ถ้าไปรังเกียจตัวบุคคลผู้ช่วยเหลือละก็ ใครเขาจะช่วยล่ะ สมถะนี่เป็นตัวกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เราจะฆ่ากิเลสให้ตายถ้าเราไม่มีกำลัง เราจะทำอย่างไร นี่เคยได้ยินบ่อย ๆ นะขอรับ เข้าหูผมเอง ว่าพวกท่านเป็นพวกสมถะ ฉันเป็นพวกวิปัสสนา นี่โยมผู้หญิงจะสำคัญนักไม่ได้หรอก เข้ากันไม่ได้ ของฉันมันสูงกว่า แหมพอฟังแล้วตกใจ กลัวแกจะขึ้นสูงมากเกินไปถึงใบไม้อ่อน หล่นตุ๊บเดียวลงนรกไปเลย นี่อย่ามีมานะทิฏฐิซีนักเจริญวิปัสสนาน่ะเพราะสมถะก็ดี วิปัสสนาก็ดี ตัวนี้น่ะเป็นตัวมานะนะ มันตัวนรกหนี ๆ มันเสียบ้าง อย่าให้มันเป็นสังโยชน์เครื่องร้อยรัด รัดลงนรกจะมีประโยชน์อะไร ทีนี้สังโยชน์ที่มันเกิดขึ้นแล้ว

ก็ต้องทำให้มันดับไป นี่ผมจะพูดถึงตัวดับสังโยชน์เลย สังโยชน์จริง ๆ นะขอรับ มันมีอยู่ ๑๐ อย่าง คนที่จะไปพระนิพพาน จะไปโสดา สกิทา อนาคา อรหันต์ นี่สำหรับอายตนะ ผมพูดทิ้งไว้เท่านี้แหละนะ แล้วก็ตัดมันทิ้งไปเสียนะ ถ้าใครไม่ตัดก็ตามใจเถอะ

ทีนี้ผมจะพูดเรื่อง **สังโยชน์** เพราะอีตอนนี้พระพุทธเจ้าพูดถึงสังโยชน์นี่ผมชอบใจ จะได้นำตัวสังโยชน์มาชี้แจงแสดงไข แนะ ว่าอย่างนักตำรา หรือจะกลายเป็นยี่เกหน้าหอไปก็ไม่รู้ มาบอกให้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททราบ สังโยชน์มันมีอยู่ ๑๐ หน้านะ หน้าที่ ๑. *สักกายะทิฏฐิ* มีความหลงผิดเข้าใจว่าขันธ์ ๕ คือร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา เรามีขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ มีในเรา ก็คิดว่าร่างกายของเรานี่มันไม่ตายหรอก มันไม่ตาย มันไม่ยอมตาย มันไม่ยอมสลายตัว มันจะอยู่กับเราตลอดเวลา แล้วก็ร่างกายของบุคคลอื่นก็เหมือนกันที่เราชอบเรารัก คิดว่าเขาจะไม่ตาย คิดว่าเขาจะไม่เปลี่ยนแปลง เขาจะอยู่กับเราตลอดเวลา นี่เป็นความคิดของบุคคลผู้เป็นเหยื่อของวัตตะ หมายความว่าเป็นเหยื่อของกิเลส เป็นความเห็นผิด หนึ่งละนะ ๒. *วิจิกิจฉา* สงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้านี่แค่เราละหรือ ไม่แค่เราหรอก ไอ้ที่พูดมานี้จริงหรือไม่จริงก็ไม่รู้นี่ ถ้าหากว่าเรานึกว่าเราสู้พระพุทธเจ้าไม่ได้ละก็เชื่อซี นี่เราไม่เชื่อนี่เราดีกว่าพระพุทธเจ้าเสียแล้ว ข้อที่ ๓. *สีลัพตะปรามาส* นี่ได้แก่การรักษาศีลไม่จริง รับศีลส่งเดช พระว่าปานา อทินนา กาเม มุสา ก็ว่าส่ง แล้วก็บอกว่าไปรับศีลมาแล้ว แต่ความจริงไม่ถือศีลเลย โกหกตัวเองโกหกพระ ๓ ข้อนา ข้อที่ ๔. *กามฉันทะ* มีความพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสและสัมผัส ตามที่อายตนะกระทบกระทั่ง รักอยากได้มาเป็นผัวเป็นเมีย อยากเคล้าเคลียอยู่คู่ครอง แน่ะ ว่าอย่างนักประพันธ์ก็ยังได้ แต่ว่าเป็นนักประพันธ์ไส้แห้ง เขียนหนังสือทีไรไม่ได้สตางค์สักที เพราะไม่อยากขาย ขายก็ไม่มีคนเขาเอา แต่แจกยังไม่ค่อยมีคนรับเลย มันจะไม่แห้งยังไง แจกฟรียังไม่มีคนอยากได้เลย เป็นยังงั้น ทีนี้ข้อที่ ๕. *กัปปฏิฆะ* ไม่อธิบายละ พูดให้พึ่ง ปฏิฆะความกระทบกระทั่งจิต ไอ้ความไม่ชอบใจที่เขาทำไม่ถูกใจเรา หรือพยาบาทการจองล้างจองผลาญ นี่ถ้ามันไม่ถูกใจละมันก็คิดอาฆาต ก็ตัวเดียวกัน ไม่เห็นจะเป็นตัวอะไร ทีนี้มาข้อที่ ๖. *รูปราคะ* หลงอยู่ในรูปฌาน คิดว่าฌานเป็นของวิเศษ ทีนี้ข้อที่ ๗. *อรูปราคะ* หลงในอรูปฌาน ข้อที่ ๘. *มานะ* ถ้าสลับข้อไปบ้างก็ขอโทษนะ เอาให้มันครบก็แล้วกัน มานะการถือตัวว่าเราเสมอเขา เราดีกว่าเขา เราเลวกว่าเขา นี่ แล้วก็ข้อที่ ๙. *อุทธัจจะ* อารมณ์จิตฟุ้งสร้าน คิดนอกลู่นอกทาง ข้อที่ ๑๐. *อวิชชา* ความโง่ อวิชชานี่ผม

ไม่แปลนะขอรับพระคุณเจ้า ว่าไม่รู้ ไม่มีใครที่ไหน คนก็ดี สัตว์ก็ดี เกิดมาแล้วมันรู้ทั้งนั้น มันรู้ แต่ว่าจะรู้ตรงตามคติของพระพุทธเจ้าหรือเปล่าเท่านั้นแหละ ถ้ารู้ไม่ตรงก็เรียกกันว่าคนโง่ดีกว่าไม่ใช่คนไม่รู้ คือว่ารู้ไม่ครบ อวิชชานี้ รู้เหมือนกัน แต่รู้ไม่ครบ ผมก็เลยแปลว่าคนโง่เสียสบายใจ นี่แหละเขาว่าคนหัวล้านมันอดนอกครูไม่ได้ นี่ครบแล้วนา มันมีอยู่ ๑๐ หน้าตัวไหนมันมีกำลังใหญ่ที่สุด ร้ายแรงที่สุด เราจะโจมตีกองทัพให้พินาศไป เราจะฆ่าคนตั้งหมื่นตั้งแสนน่ะมันฆ่ายาก ฆ่ายากนะ ฆ่าให้ตายให้หมดนี่มันฆ่ายาก ดีไม่ดีพวกก็สู้เอา เราเองจะเป็นฝ่ายเสียท่า ถ้าทางที่ดีจะเอาให้ได้ต้องฆ่าหัวหน้าให้ตาย ฆ่าจอมบงการนั้นแหละ ใครก็ตามที่เป็นจอมบงการ ให้มารบกับเราให้มาทำร้ายเรา ฆ่าจอมบงการนั้นเสีย ตายแล้วลูกน้องก็หมดกำลัง ข้อนี้มีอุปมาฉันใด อาการของกิเลส ๑๐ อย่าง กิเลสที่เราจะเข้านิพพานกัน ตัดสิบตัวเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปอ้างตำราเมืองนอกเมืองนาที่ไหนหรอก ไปหากันที่ไหน หากันเสียที่ไอ้มันไม่มีน่ะ ไอ้ที่ตรงไม่มีนี่ชอบใจนัก พ่อคุณเอ๋ย ชอบจริงๆ มีคนมาพูดให้ฟังบ่อยๆ ไอ้ตัวไม่เป็นเรื่องน่ะชอบคุยให้ฟังจริงๆ มาถึงก็ชอบยกศัพท์ยกแสง พ่อเจ้าประคุณเอ๋ย ไอ้ศัพท์ภาษาไทยจริงๆ ยังพูดไม่ค่อยชัดเจนเลย ยังพูดไม่ค่อยถูกเอาภาษาบาลงบาลีมาพูด แล้วพูดตัวเองก็ไม่เข้าใจต้องตีความหมาย ต้องแปล ชอบนักไอ้ศัพท์แสงไอ้ความหมายต่าง ๆ ที่ตีความหมายยาก ๆ ชอบมาใช้ อันนี้ มันไม่เป็นเรื่อง ไม่ต้องไปหาที่ไหนหรอก กิเลสตัณหา ๑๐๘ ไม่ต้อง ถ้าเราจะไปนิพพานจริงๆ ละก็ ไปกันแค่ ๑๐ ตัวนี่แหละพอ ละให้มันได้เถอะ ไอ้ที่ไปค้นกัน ๑๐ ตัวนี่ไม่ค้น ไอ้ทางที่จะเดินไม่เดิน แล้วก็ไปเดินทางอื่นแล้วบอกว่าจะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางมันจะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางมันจะไปยังไง คนที่เขาเดินถึงแล้วเขาพูดให้ฟังไม่รับฟังนี่ ใครล่ะไปถึงแล้ว คนถึงคนต้นค้นพบคนต้นก็คือพระพุทธเจ้า ท่านพบของท่านมาแล้ว ท่านเห็นแล้ว ท่านเข้าถึงแล้ว ท่านพูดให้ฟังนี่ไม่ฟัง แล้วไปฟังพวกหางกะเหลนที่ไหนมันจะมีผลล่ะ นี่บรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพทั้งๆ แล้วก็จำไว้ด้วยนะขอรับ ไม่ต้องเอาใครเป็นสรณะหรอก เอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะนี่พอ หรือไม่อย่างนั้นก็ถือเอาพระอริยสงฆ์เป็นสรณะ ท่านเดินทางไม่ผิดจากพระพุทธเจ้า เพราะว่าท่านไม่เอาเลวมาอวดกับพระพุทธเจ้า ไม่ใช่อวดดีนะ อวดดีไม่ว่า สำคัญเอาเลวมาอวดกัน

ทีนี้มาว่ากันถึงว่าแม่ทัพใหญ่ในสังโยชน์ทั้งสิบนี้ มันคือใคร มันใครกันแน่ ที่จะตัด

อายตนะเสียได้ ความผูกพันที่เกิดจากอายตนะ ไอ้ตัวนี้ไม่ใช่ใคร สกายทิฏฐิตัวต้นนั่นแหละ ตามที่พูดมาแล้วในขันธวรรค หรือขันธบรรพ ที่พระสารีบุตรบอกกับบรรดาพระสงฆ์ทั้งหลายว่า ตัดสกายทิฏฐิได้ตัวเดียวไปพระนิพพานได้ จะเป็นพระโสดาก็ได้ เป็นอนาคาก็ได้ ทีนี้จะมาบอกวิธีตัดให้สักนิดหนึ่ง สมมุติว่าตาเห็นรูป มันเกิดรักรูปเข้าแล้วนะ รักแบบไหนก็ช่างเถอะ เอาแบบชนิดที่เรียกว่าถอนตัวไม่ออกก็แล้วกัน ทีนี้รูปไหนล่ะ ที่เรารัก ไปยืนเปรียบเทียบดู ถ้าเข้าไปใกล้ ๆ ระวังนะ เขาจะตบหน้าเอา อยู่ไกล ๆ ก็ได้ มองดูว่าเรามีเท้า เขามีเท้าหรือเปล่า เรามีหนัง เขามีหนังหรือเปล่า เรามีตามีหู มีจมูกมีฟัน มีขี้มีเยี่ยว มีเลือดมีเสลษม์ มีน้ำเหลืองอะไรต่ออะไรพวกนี้ ไอ้รูปที่เรารักน่ะ เขามีหรือเปล่า นี่หมายถึงว่ารูปที่มีชีวิตนะ แต่รูปที่ไม่มีชีวิตก็เหมือนกันนะ เมื่อมันเกิดมาใหม่แล้ว มันเก่าหรือเปล่า ไอ้รูปตัวอย่างก่อน ๆ มันเก่าไปแล้วมีใหม เอายังงี้ก็แล้วกัน เทียบกันดูนะ ทีนี้เอารูปคนเถอะ อย่างอื่นมันไม่แน่นนักหรอกไอ้ที่ยึดแน่นกับรูปคน รูปบ้านเราชอบใจเดี๋ยวเราก็ละ มันเก่าแล้วเราก็ไม่ชอบ เครื่องประดับประดาอย่างอื่นก็เหมือนกัน ประเดี๋ยวก็หยิบประเดี๋ยวก็วาง ไอ้ที่ติดมากคือรูปคน รูปคนนี่ไม่ใช่ชอบรูปอย่างเดียวนะ ชอบลูบชอบคลำเสียด้วย ชอบสัมผัสนี่มันชอบมาก ทีนี้ ตัวรูปตัวนี้แหละไปลองคลำ ๆ ดู ว่าเขามีเหมือนเรา แล้วล้วงเข้าไปในท้อง นึกล้วงนา อย่าเอามือล้วงเข้าไปนาเดี๋ยวติดตะราง ล้วงเข้าไปในท้องดูว่าเขามีอะไรเหมือนเราไหม ถ้ามีแล้วก็ลองพิจารณาดูว่ารูปนี้สะอาดหรือสกปรก น่าประคับประคองหรือเปล่า แล้วก็ดูต่อไป รูปนี้มีอาการเปลี่ยนแปลงไหม นะ แล้วก็ในที่สุดมันพังไหม นี่เป็นงี้ เมื่อพังแล้วมันก็สะอาดหรือมันเก่า มันผุมันเปื่อยมันเหม็นหรือมันหอม หาความเป็นจริงนี่เรียกว่ารูปภายนอกที่เราชอบนะ รูปภายในคือร่างกายของเรา ว่ามันทรงสภาพไหม มันเปลี่ยนแปลงไหม แล้วมันจะตายไหม ถ้ารู้ว่ามันจะเปลี่ยนแปลง มันจะตาย มันจะสกปรก เราก็นึกซีว่าเจ้าเวรเหว่ย เองจะไปรักมันทำไม แล้วก็มันไม่เป็นมิตรที่ดีสำหรับเรา จะไปชอบมันทำไม โมกขธรรม คือธรรมเป็นเครื่องพ้นจากความตายมีอยู่ ทำไมจึงไม่ชอบ นั่นก็คือพระนิพพาน ทำใจยังไงจึงจะเห็นชัดโน่นแน่ะ ไปล้วงเอานวสี ๙ คืออสุภกรรมฐาน เอาธาตุ ๔ มา เอาปฏิกูลสัญญามาช่วยประกอบ นี่เวลาเจริญวิปัสสนาญาณต้องเอาสมถะมาช่วยประกอบเหมือนกันนะ มันจึงจะไปรอด ถ้าตัดรูปไปได้ตัวเดียวเห็นแล้วว่าเจ้านี่ตายแน่แล้ว เจ้านี่ป่วยแน่แล้ว เจ้านี่เน่าแน่แล้ว เจ้านี่แก่แน่แล้ว แล้วเรายังจะรักมันเพื่อประโยชน์อะไร คิดบ่อย ๆ ให้มันชิน พิจารณาให้เห็น หนักเข้า ๆ มันก็จะมี

ความรังเกียจ คล้าย ๆ รังเกียจสิ่งโสโครก คือสุภกรรมฐาน ได้แก่คนเน่าคนเปื่อย สุนัขเน่า สุนัขเปื่อยนั่นเอง เมื่อเกิดนิพพิทาญาณความเบื่อหน่ายแล้ว ต่อมาสังขารานุเปกขาญาณ ความวางเฉยในสังขารมันก็ปรากฏ ในร่างกายนะ ว่าถ้ามันป่วย ก็เชิญป่วยซี มียาฉันก็รักษา หายก็หาย ไม่หายก็ตามใจนายซิ ตามใจ จะตายรึ ? ก็ตามใจซี ฉันรู้แล้วนี่ ว่าแกจะตายไอ้แกกับฉันนี่ชาตินี้ชาติเดียว เป็นชาติสุดท้ายนะ ต่อไปเลิกคบกับเรา ไม่ต้องการ อีตอนคิดอย่างนี้ มันดียังไงจะดีหรือไม่ดีก็ต้องดูท่านโคทิกะ โคทิกะบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา บวชมาแล้วได้แต่เพียงฌานโลกีย์ ไม่ได้อรหัตถผล พระโสดาก็ไม่ได้ เกิดความป่วยไข้ไม่สบายอย่างหนักบวมทั้งตัว ในที่สุดก็เกิดเบื่อสังขาร เบื่อขันธ์ ๕ คิดว่าเกิดมาทันพระพุทธเจ้าแล้วขันธ์ ๕ ยังเป็นโทษ เลยไม่ต้องการขันธ์ ๕ อีก คิดว่าชาตินี้ชาติเดียวเราเป็นเหยื่อของขันธ์ ๕ ชาติหน้าขันธ์ ๕ ไม่มีสำหรับเรา เมื่อไม่ต้องการความเกิดอีกทั้งหมด ขึ้นชื่อว่าขันธ์แล้วไม่ต้องการเลยเอามีดโกนเชือดคอตาย ไปนิพพาน นี่กรุณาดูเรื่องราวของพระโคทิกะในอนุพุทธประวัติมีหรือเปล่าก็ไม่รู้ ดูเหมือนจะมี ในหลักสูตรนักธรรมโท นี่ การไปนิพพานมีนิพพาทาญาณสังขารุเปกขาญาณเสียหน่อยเดียว ก็ไปได้ ทีนี้เมื่อตัด สกายะทิฏฐิได้แล้ว นี่พูดกันย่อ ๆ นะเวลามันนิดเดียว ตัดตัวนี้เสียได้แล้ว ไอ้เสียง ไอ้กลิ่น ไอ้รส สัมผัสมันก็เหมือนกันมันก็ตัดได้หมด ให้ตัดรูปเสียงเถอะ ไอ้เสียงมันก็มาจากรูป ไอ้รสแห่งการสัมผัส รสกระทบลิ้นมันก็มาจากรูป ไอ้สัมผัสมันก็มาจากรูป ทำไมว่ารสมาจากรูป กินรูปเข้าไปได้รึ ? ก็กินปลากินหมูนี่ไม่ใช่รูปรึ กินผักกินน้ำพริกน่ะ มันรูปทั้งนั้นแหละ จะไปเอาแต่รูปคนยังไงเล่า นี่มันก็เป็นรูปด้วยกันหมดแหละ เมื่อตัดสกายะทิฏฐิได้แล้ว ต่อไปเมื่อมีความสงสัยในคำสอน ก็นึกว่านี่เราเห็นตามจริงพระพุทธเจ้าแล้วนี่ ท่านกล่าวว่า คนเกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันหมดก็เลิกสงสัย ทีนี้ ทีนี้ถ้าเราจะเอาดีแล้ว เห็นดีแล้วตามพระพุทธเจ้าก็นึกว่า ศีลนี่แหละจะนำเราไปพระนิพพาน กำลังใจมันก็เกิด ก็รักษาศีลได้ ทีนี้มาตอนกามฉันทะ เรากำจัดความพอใจในรูปเสียงได้แล้วกามฉันทะมันจะมายังไงล่ะ มันก็หมดไป ถ้ามีอารมณ์ที่เป็นอนุสัย ก็ค่อย ๆ คิด มันก็หายไปแล้วมาพยาบาท โอ๊ มันจะเกิดมาได้ยังไงเล่า ก็เรารู้ว่าเขาจะตาย เขาก็ต้องเจ็บเขาเอง เขาต้องป่วยเขาเอง เขาต้องลำบากเขาเอง แล้วเขาก็ตายเขาเอง จะมานั่งคิดฆ่าเขาทำไม มันก็หายไป ทีนี้ถ้าอารมณ์จับพระนิพพานแล้วนี่ตอนนี้ เป็นพระอนาคามีแล้วนี่แหละ กำจัดพยาบาทได้เป็นพระอนาคามีแล้วนี่แหละ กำจัดพยาบาทได้เป็นพระอนาคามีแล้ว มาถึงรูปราคะในปฐมฌาน

ในรูปฌานหรืออรูปราคะในรูปฌานก็ดี เราก็ไม่เอาหัวไปจมอยู่ตรงนั้นหรอก อย่าคิดว่าฌานเป็นของเลิศประเสริฐไม่มีสิ่งอื่นยิ่งกว่ามันคิดไม่ได้แล้ว เพราะวิปัสนาญาณที่มีกำลังสูงกว่า มีความบริสุทธิ์กว่าเข้าถึงแล้ว เหมือนกับเรียนมัธยมแล้วก็เห็นว่าชั้นประถมไม่สำคัญ หมายความว่าชั้นประถมไม่ใช่ชั้นเลิศ ต้องเรียนชั้นอุดมต่อไป

ทีนี้มาตัว **มานะ** เมื่อรู้ว่าคนตายเหมือนกันแล้ว มานะมันจะเกิดที่ไหน อุทธัจจะ ความฟุ้งสร้านก็เหมือนกัน ในเมื่ออารมณ์จับพระนิพพานแล้วความฟุ้งสร้านไม่มี มีอย่างเดียวคืออย่างที่อื่นไม่เห็นด้วย เห็นด้วยเฉพาะนิพพานเท่านั้น จับเฉพาะนิพพาน จิตไม่คลาดจากพระนิพพาน อย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุทธัจจะ อวิชชา ความโง่ เมื่อรู้มาแค่นี้แล้วมันจะโง่ยังไง ไม่มีการโง่หรอก ไม่ต้องไปตัดหรอก มันตัดหมดของมันเอง นี่เป็นอันว่าอายตนะทั้ง ๖ ต้องตัดด้วยสักกายะทิฏฐิ สังโยชน์ที่เกาะร้อยรัดจึงจะหมดไป

เอาละ บรรดาญาติโยม และพระคุณเจ้าทั้งหลาย เวลาหมดแล้ว ขืนพูดไปก็ไม่เป็นเรื่อง เดี๋ยวเจ้าหน้าที่จะบ่นเอา เมื่อเวลาหมดก็ขอลากลับวัดก่อน ขอความสุขสวัสดิ์ พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผลจงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

พระคุณเจ้าที่เคารพ และบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก สำหรับวันพุธนี้มาพบกับท่านตามเคย ไอ้เรื่องสุ้มเสียงน่ะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพ โปรดอย่าถือเป็นประมาณนะขอรับ เพราะว่าเสียงผมมันไม่ดี ไอ้เรื่องของคนป่วยไม่สบายมันก็เป็นแบบนี้เหมือนกันหมด บางทีก็เบา บางทีก็หนัก บางทีก็แหบเครือ นี่ซีขอรับ เพื่อจะทราบว่าอัตภาพร่างกายของเราเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงจริง ๆ นะขอรับ แล้วทุกขังในเมื่อมันเปลี่ยนแปลงมันมีสภาพป่วยไข้ไม่สบายมันก็เป็นทุกข์ ในที่สุดอนัตตามันก็ปรากฏ คือความสบายกายสบายใจมันก็ศูนย์หายไป เหลือแต่ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทีนี้ไอ้ความสบายกายสบายใจที่เราต้องการให้มันมีขึ้นมาไม่ได้มันสลายตัวไปเพราะทุกขเวทนาเข้าครอบงำ ก็เป็นอนัตตา นี่เป็นเรื่องธรรมดาของนักปฏิบัตินะขอรับนักปฏิบัติทุกคนมีการยอมรับนับถือกฎแห่งอนัตตานี่เป็นประจำเรียกว่าถ้าไม่มีใครยอมรับนับถือกฎของอนัตตาละก็ เป็นอันว่าเราไม่ใช่พุทธสาวกกันแน่

วันนี้ มาพูดถึง**โพชฌงค์**นะขอรับ โพชฌงค์แปลว่าธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ หมายความว่าคนที่เข้าถึงการบรรลุมรรคผล หรือว่าเข้าถึงความดีได้ต้องมีโพชฌงค์ ๗ ประการโพชฌงค์นี่มีอยู่ด้วยกัน ๗ ประการด้วยกันนะขอรับ คือ ๑. **สติ** ความระลึกได้ ๒. **ธรรมวิจยะ** การวินิจฉัยธรรม ๓. **วิริยะ** ความเพียร ๔. **ปีติ** ความอิ่มใจ ๕. **ปัสสัทธิ** ความสงบ ๖. **สมาธิ** จิตตั้งมั่น ๗. **อุเบกขา** ความวางเฉย รวม ๗ ข้อด้วยกัน จัดว่าเป็นโพฌงค์ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกย่องและทรงรับรองว่า ถ้าใครมีคุณธรรม ๗ ประการนี้ไว้ประจำใจแล้ว เรียกว่าประจำ แล้วก็ใช้ด้วยนะขอรับ ไม่ใช่ท่องเก็บจำได้ก็ได้ชื่อว่าฉันมีโพชฌงค์ ไม่ใช่อย่างนั้นนะขอรับ ถ้าท่องเก็บ จำได้แล้วก็เก็บไม่ใช่ อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้นอนหลับทับสิทธิ์ มีสิทธิที่จะใช้ แต่ก็ไม่ได้ใช้ ประโยชน์ที่จะพึงได้มันก็ไม่มี เป็นอันว่าหาประโยชน์อะไรไม่ได้จากการท่องโพชฌงค์ ๗ คุณธรรม ๗ ประการนี้ ท่องจำได้แล้วนะขอรับ แล้วก็มาใคร่ครวญด้วยตามแบบท่านเขียนไว้แต่เพียงว่า ให้รู้อยู่ว่าเรามีโพชฌงค์ ๗ หรือไม่ หรืออาการโพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นได้อย่างไรเป็นต้น แล้วยังคงอยู่หรือว่าเสื่อมไปตามแบบท่านพูดไว้อย่างนี้ เข้าใจว่าพระคุณเจ้าและบรรดาพุทธบริษัทที่กำลังรับฟังก็คงจะฟังไม่ถนัด ทีนี้ เรามาว่ากันตรง ๆ อย่างนักปฏิบัติดีกว่า นี่เราเป็นนักปฏิบัตินะ พระคุณเจ้าและญาติโยมที่รัก โปรดอย่าลืมว่าเราปฏิบัติกันเพื่อมรรคผลนักปฏิบัติไม่ต้องการของยาก คือทำให้ของที่มองเห็นว่ายากเป็นของง่าย ทำให้เกิดผล ทีนี้นักปฏิบัติคิดยังไง ใช้ยังไง โพชฌงค์ ๗ เขาใช้อย่างนี้ขอรับ

สติ ความระลึกได้ ไอ้ตัวนึกนี่แหละครับ ตามภาษาบาลีเรียกว่าสติ คือว่าตัวนึกได้ นึกขึ้นมา นึกจะหุงข้าว นึกจะกิน นึกจะถ่ายอุจจาระ นึกจะด่าชาวบ้าน นึกจะชมชาวบ้าน นึกจะไหว้พระ นึกจะขโมยพระไปขาย อย่างนี้เขาเรียกว่าสตินะขอรับ ทีนี้สำหรับในมหาสติปัฏฐานสูตร นึกยังไงก็นึกตามแบบนี้ซีครับ นึกว่า นี่เรากำหนดลมหายใจเข้าออกหรือเปล่านะขอรับ พระคุณเจ้าที่กำลังฟัง และบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่กำลังฟัง ท่านนึกได้หรือยังว่าเวลานี้ท่านรู้อยู่หรือเปล่าว่าลมหายใจเข้าออกของท่านมีอยู่ เวลานี้ท่านหายใจเข้าสั้นหรือยาว หายใจออกสั้นหรือยาว นี่เป็นการใช้สติเหมือนกัน ๒. อิริยาบถ เรากำลังเดินอยู่หรือเปล่า หรือนั่งอยู่ หรือนอนอยู่ หรือเดินอยู่ หรือทำอะไรอยู่ ๓. สัมปชัญญะ เรารู้ตัวอยู่ว่าเวลานี้เราทำอะไร นะ นี่สตินึกอิริยาบทที่เข้าไปถึงสัมปชัญญะ นี่เวลาอาบน้ำหรือว่าเรากินข้าวเราห่มผ้าเราเดินไปเราเดินมา นี่เป็นการนึก ทีนี้มาดูอีกทีหนึ่งมานึกว่า เอาเวลานี้เราเมาร่างกายหรือเปล่า ร่างกายของเรานี่เราเมาไหม เราคิดว่ามันสวยมันงามหรือเปล่า ถ้าคิดว่าสวยว่างาม ก็นึกลงไปอีกทีว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฏิกูลสัญญาว่า ปฏิกูลสัญญาว่าสภาพร่างกายมีอาการ ๓๒ คือว่าอัฏฐิ มัสสมิง กาเย เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นต้น มีขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ตับไต ไส้ปอด อุจจาระปัสสาวะอะไรก็ตาม ตามที่เรียนมาแล้ว ก็เราเห็นหรือว่ามันชั่วหรือมันไม่ชั่ว มันสวยหรือมันไม่สวย มันเป็นของสะอาดหรือของสกปรก นึกเข้าไว้นะว่าอีบทนี้เรานึกเข้าไว้หรือเปล่าถ้าเราเมาชีวิต เรามาคิดว่าสิ่งนั้นสวยสิ่งนี้สวยหรือว่าคนอื่นสวย แล้วเราลืมนึกข้อนี้เสียเลยหรือเปล่า ถ้าเรายังนึกถึงธรรมะข้อนี้อยู่เราก็เห็นว่าไม่สวย นี่เป็นการใช้สตินะขอรับ ตานี้ถ้าหากว่าเราเมาชีวิต คิดว่าเราจะไม่ตาย ก็ไปดูป่าช้า ๙ คิดว่าเรานี่เรานึกถึงความตาย ๙ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสหรือเปล่า แล้วก็ราคะจริต จิตที่รักสวยรักงามมันปรากฏในขณะเดียวกันหรือเปล่า แล้วเวลานี้เราระงับลงไปได้หรือเปล่า นี่เป็นตัวสตินะขอรับ ทีนี้ก็มานึกดูอีกทีว่าเวลานี้เราเสวยอารมณ์อะไร สุขเวทนาหรือว่าทุกขเวทนา หรือว่าเราไม่สุขไม่ทุกข์ นี่ แล้วก็มานึกลงไปอีกทีว่า เอ เวลานี้ เราวิจัยจิตของเราหรือเปล่าว่าจิตของเรามีราคะ หรือว่าโทสะ หรือว่าโมหะ หรือว่าจิตของเราปราศจากราคะโทสะโมหะ นี่นึกไว้อย่างนี้นะขอรับ นึกไว้ แล้วต่อไปก็นึกว่าจิตของเรามีนิวรณ์หรือเปล่า ไอ้นิวรณ์เครื่องกั้นความดีที่ทำให้คนไม่เกิดฌาน มันมีหรือเปล่า หรือว่ามันไม่มี หรือว่ามันดับไปแล้ว นี่นึกดูนะขอรับ นึกไว้แบบนี้ เรียกว่านึกเข้าเขตของความดี ต่อมาในขั้นสุดท้ายก็นึกถึงขันธ์ว่าอัตภาพร่างกายที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าขันธ์ ๕ คือ

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ไม่มีในเรา ขันธ์ ๕ มีสภาพเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไปแล้วก็สลายไปในที่สุด เราไม่สามารถบังคับบัญชาขันธ์ ๕ ให้อยู่ในอำนาจของเราได้ อาการอย่างนี้เรานึกไว้หรือเปล่า นะ นึกมันขึ้นไว้นะขอรับ นึกมันขึ้นไว้แล้วรู้ตัวไว้ด้วยว่านี่เรานึกมันหรือเปล่า ก่อนหน้านี้น่ะ นี่ผมผสมสัมปชัญญะเข้าไปนิดนะขอรับเดี๋ยวมันจะตู้เกินไป เลยผสมเข้าไปหน่อย ทีนี้ต่อมาเราก็มานึกถึงอริยสัจที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าพระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าสัตว์ก็ดีบุคคลก็ดี ที่เกิดมาแล้วในโลกมันเป็นทุกข์ ไอ้ความทุกข์ที่มาได้เพราะตัณหาสามประการ ถ้าเราดับตัณหาได้ก็ต้องอาศัยมรรค ๘ ย่นมรรค ๘ ลงมาก็มีศีล สมาธิ ปัญญา หมายความว่ามรรค ๘ ประการ ปฏิปทาที่จะเข้าถึงความดับทุกข์นั้นแหละ มันมีอยู่ ๘ อย่าง ถ้าย่นลงมาจริง ๆ แล้วมันเหลืออยู่ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เราคิดดูว่า นี่เรานึกถึงไว้หรือเปล่า นี่พูดถึงด้านสตินะขอรับ ไม่ใช่นึกส่งเดช นี่เรานึกอย่างนักมหาสติปัฏฐาน เพราะเรากำลังปฏิบัติมหาสติกรรมฐานกันอยู่ นี่ผมจำกัดวงแคบไว้นะขอรับ เรียกว่าจำกัดวงให้สั้นเฉพาะมหาสติปัฏฐาน

ทีนี้ ข้อต่อไปก็ได้แก่ **ธรรมะวิจยะ** ธรรมะวิจยะนี่แปลว่าสอดส่องธรรม หรือว่าวินิจฉัยธรรม วิจยะ วิจัย ๆ วิจัยวินิจฉัยค้นคว้าดูว่าไอ้สิ่งที่เราคิด ด้วยอำนาจของสติ มันถูกหรือไม่ถูก มันตรงหรือไม่ตรง ตรงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้หรือเปล่า นี่เรื่องที่เราคิดนะขอรับ เมื่อคิดแล้วเราปฏิบัติ ไอ้การปฏิบัติเหล่านี้มันพอเหมาะพอดีพอควรไหม เรียกว่าลำบากเกินไปเคร่งเครียดเกินไป ที่เรียกกันว่าอัตถกิลมถานุโยคหรือเปล่า หรือว่ามันย่อหย่อนเกินไป เอาจิตเข้าไปล่วงล้ำ กล่าวคือไปผสมผเสกับกามารมณ์หรือเปล่า เอาจิตเข้าไปคลุกเคล้ากับอารมณ์อย่างหนึ่ง คือว่าทำเพื่อสวย ทำเพื่อรวย ทำเพื่อมีอำนาจ ทำเพื่อหวังชื่อเสียงจะให้คนบูชา อย่างนี้เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่าจิตไปคลุกเคล้ากับกามารมณ์ ใช้ไม่ได้ ถือว่าขยันเกินไป เกินความพอดีไม่มีเวลาพักผ่อน ใช้ไม่ได้ อาการสองประการนั้น ไม่ใช่ทางบรรลุ ทีนี้สิ่งที่เราคิด ธรรมะที่เราคิด เราคิดตรงหรือยัง วิจัยไป วิจัยไป เมื่อตรงแล้ว เราทำตรงหรือยัง อีตรงทำตรงน่ะเรา**ทำ**เป็นมัชฌิมาปฏิปทาหรือเปล่า เมื่อเราทำตามนั้นแล้วมีผลเป็นยังไงผลของความสุขใจมันเกิดขึ้นบ้างหรือเปล่า นี่ เราใช้ข้อนี้เป็นเครื่องมือนะขอรับ โพชฌงค์ ๗

นี่น่ะ เป็นเครื่องมือในการบรรลุ แต่ไม่ใช่ตัวบรรลุนะขอรับ เป็นเครื่องมือ เป็นสิ่งแวดล้อมธรรมะให้อยู่ในขอบเขต

ข้อที่ ๓ **วิริยะ** ได้แก่ความเพียร ไอ้ความเพียรนี่ก็เหมือนกันครับ ต้องเพียรให้ตรง แล้วก็มีความพากเพียร ต้องคิดว่างานทุกอย่างต้องมีอุปสรรค ไม่ว่าอะไรทั้งหมดนะขอรับ อุปสรรคมันมีทั้งนั้น จะถือว่าทำงานทุกอย่างเต็มไปด้วยความราบรื่นไม่ได้ เวลานี้พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทกำลังเจริญสมณธรรม ทีนี้คนที่มีความเห็นไม่ตรงกับท่านยังมีอยู่ ยังมีอยู่มากนะขอรับ เขาจะพูดจะว่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้ท่านเกิดความเศร้าใจบ้างสะเทือนใจบ้าง ถ้าอาการอย่างนี้ปรากฏก็ต้องถือว่าเป็นเรื่องของธรรมดา เป็นธรรมดาของบุคคลที่มีความเห็นไม่เสมอกัน ทีนี้เราทำยังไง เราก็ต้องมีความเพียร เพียรละถ้อยคำ เพียรละอาการที่เขาแสดงออกซึ่งการเหยียดหยามต่าง ๆ นี่เป็นความเพียรนะขอรับ เพียรตัด เพียรไม่สนใจ เพียรไม่ยุ่ง ทีนี้ถ้าความขัดข้องใด ๆ มันปรากฏ เราก็ต้องนึกว่านี่เราจะทำความดีนะ คนที่เขาทำนาเกี่ยวข้าว เขาก็ต้องต่อสู้กับอุปสรรคนานาประการ เช่นความร้อนความหนาวจากน้ำฝน จากอากาศ การต้องต่อต้านกับความเหนื่อยยากแบกหามหนัก นี่เป็นอุปสรรคในการงานทั้งหมด แต่เขาก็ทำกันมาด้วยความเหนื่อยยากยังไงก็ตาม อาศัยความเพียรเป็นที่ตั้ง แล้วนี่เราจะมาบุกใจของเราให้ราบเรียบ มีผลจากใจไม่ต้องไปตากแดดตากฝน เหมือนกับคนที่ทำงานภายนอกบ้าน ถ้าอุปสรรคมันเกิดขึ้นทางใจแบบนี้ เราก็ต้องระงับทางใจ ถือขันติเป็นที่ตั้ง แล้วข้อสำคัญที่สุด พระคุณเจ้าก็อย่าลืม กระผมได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ตอนที่ว่าด้วยเรื่องวิชาสาม ว่าความดีอันดับแรกก็คืออย่าสนใจกับชาวบ้าน เขาจะดีเขาจะเลวเขาจะว่ายังไง เขาจะแสดงอาการยังไงก็ปล่อยเขา อย่าไปสนใจกับเขา เท่านั้นเป็นพอ ทีนี้วิริยะตัวนี้เราจะเพียรแบบไหนถ้าโดนเข้าแบบนั้น ก็เพียรไม่สนใจในเรื่องของเขา เขาจะว่ายังไงก็เป็นปากของเขา เขาจะแสดงอาการทางกายยังไงก็เป็นอาการของเขา เราไม่สนใจเสียก็หมดเรื่อง นี่เราเพียรไม่สนใจ แล้วก็เพียรปฏิบัติตามกฎที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้วทุกอย่างในมหาสติปัฏฐานสูตร เท่านี้พอนะขอรับ ว่ากันให้พึ่งเพียงย่อ ๆ

ทีนี้มาข้อที่ ๔ **ปีติ** ปีติก็แปลว่าความอิ่มใจ ไอ้ปีตินี่เราจะสร้างมันเองไม่ได้นะขอรับ ต้องทำไปตามกฎแห่งการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราพิจารณากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรข้อใดข้อหนึ่งก็ตาม ให้เห็นเหตุเห็นผล ความชุ่มชื่นจะปรากฏแก่จิต ความสุขของจิตจะมี ปีติแปลว่า

ความอิ่มใจ สมมุติว่าเราทำสมาธิจิตให้ได้อานาปานุสติกรรมฐาน ในเมื่อสมาธิเข้าถึงจุด มีอาการทรงตัว ความอิ่มใจ คือความสุขใจมันจะเกิดขึ้น ความปลาบปลื้มมันจะเกิดขึ้น ทีนี้มาพิจารณาในปฏิกูลบรรพ หรือว่าธาตุบรรพ หรือว่านวสี ๙ ยังงี้พอเกิดอารมณ์ปลงความปรารถใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเสียได้ ความเยือกเย็นจะปรากฏ นี่ปีติมันอิ่มตัวอิ่มใจ ทำให้เข้าถึงนะขอรับ ปีติมันต้องมี มีเพราะเรามีความเพียร มีเพราะเราทรงสมาธิ

ทีนี้ **ปั๋สสัทธิ** ข้อที่ ๕ ปั๋สสัทธิแปลว่าความสงบ ปั๋สสัทธิตัวนี้พระพุทธเจ้าให้ทรงอาศัยไว้ คือทรงสติสัมปชัญญะ และทรงสมาธินั่นเอง รักษาอารมณ์แห่งอาณาปานุสติกรรมฐานเข้าไว้ ความสงบจะปรากฏ ความดิ้นรน ตัวจิตที่คิดนอกลู่นอกทางจะไม่ปรากฏ ถ้าเราทรงปฏิกูลบรรพ ธาตุ ๔ นวสี ๙ เสียแล้ว กามฉันทะในนิวรณ์จะไม่ปรากฏนะขอรับ ถ้าเราทรงเมตตาเข้าไว้ ถ้าเรามีเมตตาเป็นประจำใจนะขอรับ เรียกว่าทรง ไอ้ตัวที่มีไว้เรียกว่าทรง ยังงี้พยาบาทจะไม่ปรากฏ ถ้าเรามีธรรมวิจยะ คือสอดส่องธรรมอยู่เสมอ อย่างนี้นะขอรับ ตัวสงสัยในคุณพระรัตนตรัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะไม่ปรากฏ จะเป็นปั๋สสัทธิ เอาแค่นี้นะขอรับ ที่อาการของปั๋สสัทธิจะเกิดขึ้นมาได้ด้วยอาการอย่างนี้ ไม่ใช่เกิดขึ้นมาเฉยๆ ต้องรักษาเข้าไว้ คือต้องมีเข้าไว้ มีสติ มีธรรมวิจยะ มีวิริยะ มีปีติ มีปัสสัทธิ

ข้อที่ ๖ ก็ได้แก่ **สมาธิ** ความตั้งใจมั่น ได้แก่การรักษาอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง รักษาอารมณ์ของเราให้เป็นเอกคตารมณ์ สมมุติว่าเราจะนึกถึงกรรมฐานกองใดกองหนึ่ง ข้อใดข้อหนึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตร อารมณ์จิตก็จะไม่หลบไปสู่อารมณ์อื่น นอกจากจะวิจัยกองนั้น นึกถึงกองนั้นอยู่ อย่างนี้เรียกกันว่าสมาธิ คำว่าสมาธิไม่ใช่นั่งหลับนะขอรับ ไอ้นั่งขนาดที่เรียกว่าไม่รู้สึกตัวไม่รู้อะไรเลยอย่างนี้ไม่ใช่สมาธิ ไม่ใช่ฌานแล้ว เขาเรียกกันว่าหลับในสมาธิ นั่งหลับนั่นเองแหละขอรับ นักเจริญสมาธิก็แปลว่าตั้งใจมั่น สมาธินี่นะขอรับ ไม่ใช่แปลว่านั่งหลับ หรือว่านอนหลับ สมาธิแปลว่าตั้งใจมั่น กำลังใจนี่คุมอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่โดยเฉพาะจิตไม่สอดส่ายไปสู่อารมณ์อื่น อย่างนี้เราเรียกกันว่าสมาธิ ไอ้อย่างที่พระท่านเทศน์ว่า เข้าสมาธินึกถึงนิโรธสมบัติ หรืออะไรก็ตามแล้วก็ไม่รู้ไม่ชี้เรื่องราวต่าง ๆ เหมือนกับคนตาย ตายดิบ อันนี้ไม่ถูกนะขอรับ ถ้าเข้าถึงขั้นนิโรธสมาบัติข้างในน่ะลืมโพลง หมายความว่ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ถือว่าจิตกับกายมันแยกกัน อาการ

ภายนอกไม่รู้จริง แต่อาการภายในมีเหมือนกับคนตื่นอยู่ปกติ แล้วก็มีอารมณ์ตั้งมั่นโดยเฉพาะ มีความสุขไม่มีความทุกข์ นี่เป็นอาการของนิโรธสมาบัติ สมาธิขั้นสูง นี่เป็นยังงี้นะขอรับ ตัวสมาธิคือตั้งใจมั่นจับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะต้องมีเป็นปกติ ถ้าไม่งั้นไม่มีทางบรรลุมรรคผล

มา **อุเบกขา** อุเบกขาตัวนี้ คือวางเฉยต่ออาการของชาวบ้าน ชาวบ้านที่ทำให้เราไม่ชอบใจก็ดี ทำให้เราชอบใจก็ตาม เราเฉยเสียไม่ยอมรับนับถือทั้งชอบใจและไม่ชอบใจ นะขอรับ นี่เป็นเรื่องธรรมดาๆ นะ แล้วถ้าสูงขึ้นไปอีกนิดก็อุเบกขาเหมือนกัน วางเฉยในขันธ์ ๕ นี่สำคัญนะขอรับ ตัวนี้เป็นตัวแท้ ไอ้ตัวเมื่อกี้นี้ตัวหน้าตัววางเฉยเรื่องราวของชาวบ้านที่เขาพูดให้ถูกหรือทำไม่ถูกใจหรือทำไม่ถูกใจพูดไม่ถูกใจ เราวางเฉยไม่เอาอารมณ์ไปยุ่ง ไอ้ยังงี้เป็นเรื่องเปลือก ๆ เป็นอาการของเปลือก ไม่ใช่เนื้อ อุเบกขาที่แท้ต้องเป็นสังขารุเปกขาญาณ วางเฉยในขันธ์ ๕ เรื่องของขันธ์๕ มันจะรับอะไรมาก็ตาม เราเฉยเสีย คิดว่านี่เป็นธรรมดาของคนที่เกิดมามีชีวิต คนที่เกิดมามีขันธ์ ๕ มันต้องมีอาการอย่างนี้เป็นปกติ ไม่มีใครจะพ้นอาการอย่างนี้ไปได้ *ถึงแม้ว่าเราจะหลีกหนีให้พ้นไปสักขนาดใดก็ตาม เราจะมีเงินมีทองมีอำนาจวาสนาบารมียังไงก็ตาม ไม่สามารถจะพ้นโลกธรรม ๘ ประการไปได้ คือ ๑. มีลาภ ๒. เสื่อมลาภ ๓. มียศ ๔. เสื่อมยศ ๕. นินทา ๖. สรรเสริญ ๗. สุข ๘. ทุกข์ อาการ ๘ ประการนี้* คนในโลกทั้งหมดหนีไม่พ้น ทีนี้เมื่ออาการภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาเราก็วางเฉยเสีย ถือว่าเรื่องของขันธ์๕เป็นธรรมดา คนมีขันธ์ ๕ ต้องมีการกระทบกระทั่งทั้งทางหูและทางตา หนีไม่ได้ก็ปล่อยมัน เหมือนกับคนเดินอยู่กลางทุ่งที่ไม่มีอะไรบัง ฝนจะตกก็ดีแดดจะออกก็ดีก็ต้องถูกตัว แต่เราก็ไม่โกรธแดดโกรธฝน เพราะถือว่าเราเป็นคนเดินดิน มันหนีไม่พ้น ทีนี้มาถ้าขันธ์ ๕ มันป่วยไข้ไม่สบายหรือว่ามันจะตาย เราก็วายเฉยอีก เพราะว่าขันธ์ ๕ สภาวะมันเป็นอย่างนี้ มันจะพังอย่างนี้ มันจะต้องป่วยอย่างนี้เป็นของธรรมดา เราก็เฉยมันเสีย แต่ไม่เฉยเปล่านะ เอาจิตเข้าไปจับพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วย และนอกจากนั้น ถ้ารักษาเพื่อระงับเวทนาได้ก็ควรรักษา เมื่อรักษามันหายก็หาย ไม่หายก็ตามใจ นี่เรื่องของมัน วางเฉยไว้คิดว่าถ้ามันทรงอยู่เราก็จะเลี้ยงมันไว้ ถ้ามันทรงอยู่ไม่ได้ เราก็จะไปนิพพาน ขันธ์ ๕ มันเป็นตัวถ่วงเป็นตัวให้เกิดในวัตตะสงสาร ถ้าเราข้องใจในมันเมื่อไร ความทุกข์ก็ไม่ถึงที่สุดเมื่อนั้น หมายความว่าความทุกข์มันก็จะปรากฏเมื่อนั้น ถ้าเราเลิกข้องใจกับมันเมื่อไร เลิกสนใจกับมันเมื่อไรเราก็สิ้นทุกข์เมื่อนั้น

เอาละ เป็นอันว่าโพชฌงค์ ๗ ประการก็พูดมาครบแล้ว พูดมาแนะนำแต่เพียงหัวข้อนะขอรับ วิธีคิดจริง ๆ ก็คิดกันตามใจเถอะ จะคิดแบบไหนก็ได้ตามอารมณ์ เพราะทางเข้าถึงพระนิพพานมีหลายจุด ไม่ใช่ว่าจะมีตามจุดเฉพาะเดินในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔ เท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่มีบารมีสูง ๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔ นี้ บางทีท่านจับเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้นก็ได้พระนิพพาน เป็นอันว่าโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ เป็นเครื่องมือสำหรับนักปฏิบัติเพื่อช่วยควบคุมกำลังจิตให้เดินเข้าสู่สภาวะพระนิพพานอย่างง่ายดายมีขอบเขตนั่นเอง ไม่เดินเปะปะไป

สำหรับวันนี้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายและพระคุณเจ้าที่เคารพ เวลามันก็หมดแล้วขอรับ กระผมขอลากลับก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล จงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชน และพระคุณเจ้าผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลายและพระคุณเจ้าที่เคารพ วันนี้มาพูดกันถึง *อริยสัจ* นะขอรับ อริยสัจที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ จัดว่าเป็นยอดของธรรม อริยสัจตัวนี้ เป็นตัวบรรลุมรรคผล นะขอรับ

อริยะ แปลว่าประเสริฐ หรือสะอาดหมดจดบริสุทธิ์ สัจจะแปลว่าความจริง แปลว่า ความจริงที่เข้าถึงความสะอาดหมดจด หรือความประเสริฐนี้ได้ หรือจะแปลว่าความจริงที่พระอริยเจ้าทรงค้นพบก็ได้ หรือพระอริยเจ้าทรงเห็นแล้วก็ได้ ว่ายังไงก็ได้ คำแปลไม่สำคัญ สำคัญว่าเราเข้าถึงอริสัจหรือเปล่า อีตัวนี้สำคัญนะขอรับ อย่ามัวไปเถียงกันเรื่องคำแปล แปลว่ายังงั้นถูก แปลว่ายังงั้นผิด แต่ไอ้ใจของเรามันคิดถูกหรือคิดผิด มันปลงถูกหรือปลงผิด เอากันแค่นี้ดีกว่า นะขอรับ ดีกว่าไปถกเถียงกันในเรื่องคำแปล

อริยสัจนี้มีอยู่ ๔ อย่างคือ *๑. ทุกขสัจ* *๒. สมุทัยสัจ* *๓. นิโรธสัจ* *๔. มรรคสัจ* มี ๔ อย่างด้วยกัน วันนี้จะพูดถึงเรื่อง *ทุกขสัจ*

สัจ แปลว่าความจริง ทุกข แปลว่าทนได้ยาก อะไรก็ตามที่จำจะต้องทน สิ่งนั้นเป็นทุกข์ทั้งนั้นนะขอรับพระคุณเจ้า แล้วก็อย่ามานั่งเถียงกันนาว่าอะไรบ้างต้องทน อย่างที่พระคุณเจ้ากำลังนั่งอยู่ก็ดี กำลังนอนอยู่ก็ดี ฟังผมพูดอย่างนี้ ถ้านั่งตามสบายยังไม่เป็นทุกข์นะขอรับ ถ้าถึงกับต้องทนนั่งละก็เป็นทุกข์ละ ถ้ารู้สึกปวดโน่นเข้ามานิด ปวดนี่เข้ามาหน่อย เมื่อยโน่นเข้ามานิด เมื่อยนี่เข้ามาหน่อย อันนี้เป็นทุกข์เพราะมันต้องทน หรือบางทีพระคุณเจ้าที่เคารพหรือญาติโยมที่รัก ที่กำลังนั่งฟังผมอยู่นี่ บางคนก็เป็นไข้หวัดลงคออย่างผม เสียงแหบเสียงแห้งมีเสมหะที่คอไม่หลุดอาการรำคาญเกิดขึ้นอย่างนี้มันเป็นทุกข์นะขอรับ นี่ เป็นอาการของความทุกข์ ผมชี้ทุกข์กันเลยนะมันเป็นความจริง สัจจะแปลว่าความจริง มันทุกข์จริงๆ นะครับ ท่านจะมาบอกว่านี่มันยังทนได้ ไม่ชื่อว่าทุกข์ ก็อย่าลืมซีขอรับ ว่าคำว่าทุกข์หมายว่าสิ่งที่ต้อทน ทนฝืนมันอยู่ นั่นเป็นอาการของความทุกข์ ถ้าหากท่านที่กำลังนั่งฟังอยู่นี่อยากข้าวขึ้นมา หิวน้ำขึ้นมา อาการอยากข้าวหรือหิวน้ำนี่ก็เป็นอาการของความทุกข์เหมือนกันนะขอรับ เห็นหรือยังว่ามันทุกข์ ทีนี้ถ้าปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะก็เป็นทุกข์นะขอรับ อย่าทนนะ ถึงทนก็ทนได้ยาก ทนได้ไม่นานก็ต้องไป

ปล่อยมัน ถ้าความหนาวปรากฏ ความร้อนปรากฏ ความกระสับกระส่ายปรากฏ นี่เป็นอาการของความทุกข์ ใช่ไหมขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ ใช่หรือไม่ใช่ก็ตามใจ พูดคนเดียวไม่มีคนขัดคออย่างนี้พูดสบาย

ทีนี้มาว่ากันตั้งแต่เราเกิดมานี่แหละขอรับพระคุณเจ้าและญาติโยมที่เคารพ ใครเคยมีความสุขจริง ๆ บ้าง อันนี้ผมอยากจะถามนะขอรับ เอา ๆ กันความสุขเฉพาะวัน เอากันแค่เฉพาะวันนะขอรับ เอาละสมมุติว่าวันนี้ที่ท่านตื่นมาวันพุธ แล้วก็ตั้งใจคิดว่าวันนี้จะฟังธรรมะในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งสี่ที่ผมมาพูด ทีนี้พอท่านตื่นนอนขึ้นแต่เช้าตรู่ อาการที่หลับไปแล้วตื่นขึ้นมาหายอาการจากเพลีย ทีนี้ตื่นใหม่ ๆ มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ล่ะขอรับ ลองนั่งนึกนึกออกหรือยังขอรับ ว่ามันเป็นสุขเป็นทุกข์ ขี้ตาก็กรังหน้าอยู่ ขี้ฟันที่กรังปากอยู่ กลิ่นในปากไม่ดี หน้ากรัง ตามีขี้ตา ถ้าจะทิ้งมันไว้จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ มันจะเกิดความรำคาญไหม ถ้าเกิดความรำคาญละก็ นั่นไม่ใช่ความสุขหรอกขอรับ เป็นความทุกข์แน่ นี่เป็นตัวทุกข์ตัวหนึ่งนะ มันทุกข์เพราะรำคาญขี้หู ขี้ตา ขี้ฟัน เพราะปากเหม็น เราก็ต้องเดินไปล้างหน้า อาการที่เดินไปหยิบขันตักน้ำมาล้างหน้าต้องทำงาน ต้องมีอาการเครียดตัวส่วนใดส่วนหนึ่งเข้าไว้ คือว่ายืน หรือว่านั่ง มือซ้ายถือขัน มือขวาวักน้ำมาล้างหน้าหรือถือแปรงแปรงฟัน อาการที่ต้องทำแบบนี้ ถ้าไม่เลิกมันก็เหนื่อย มันก็เป็นทุกข์เหมือนกัน ทำน้อย ทุกข์น้อย ทำมากทุกข์มาก ทำนาน ทุกข์นาน ทำทั้งวัน ทุกข์ตลอดทั้งวัน เพราะมันเหนื่อยมันเมื่อย แต่นิด ๆ เราอาจจะยังไม่คิด แต่มันเป็นอาการของความทุกข์ ทีนี้ ล้างหน้าแล้ว แปลงฟันแล้วหายจากความทุกข์หน้ากรัง ฟันเหม็น ปากเหม็นหมดทุกข์ไปได้ชั่วขณะ อะไรมันตามมา ดีไม่ดีเจ้าตัวอุจจาระปัสสาวะมันจะโผล่หน้ามา มันก็จะร้องบอกว่านี่ รีบนำฉันไปปล่อยเสียนะถ้าแกไม่รีบปล่อยฉัน ฉันจะจัดการให้แกขายขี้หน้าชาวบ้าน อาการอย่างนี้มีหรือเปล่าละขอรับ วัน ๆ หนึ่งมีไหม ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ถ้ามี ก็จัดว่าเป็นทุกข์นะขอรับ นี่วันหนึ่งละนะ ในวันหนึ่งเราจัดว่ามีความสุขอะไรบ้าง ต่อมาสายนิด ชักหิวข้าว ถ้าเราไม่ไปกิน มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขอรับ มันก็เป็นทุกข์นะขอรับ ถ้าไม่กิน กินเข้าไปแล้วก็สุขประเดี๋ยวเดียว สุขแค่อิ่ม สุขแล้วต่อไปมันก็หิวอีก ตอนกลางวัน หิวเราก็ไปกินมันใหม่ มันก็สุขไปนิดเดียว แล้วตอนเย็นมันก็หิวอีกหิวแล้วเราก็กินกันใหม่ กินแล้วไม่ช้ามันก็หิวอีก นี่ มันไม่มีจังหวะพ้นจากความทุกข์ หิวเมื่อไรทุกข์เมื่อนั้น เป็นยังงี้นาขอรับ นี่เอาแค่ทุกข์ประจำวันกันก่อน ทีนี้ มาตอนรับประทานอาหารแล้วมีงานที่จะต้องทำอย่างบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท จะต้องไปทำนาบ้าง ไปค้าขายบ้าง

ไปรับราชการบ้างหรือว่าต้องดูแลลูกหลานอยู่กับบ้านบ้าง ไอ้การทำงานนี่มันเหนื่อยไหมขอรับ ลองคิดดู บรรดาพระเจ้าพระสงฆ์ก็ต้องเข้าห้องเรียนศึกษาบ้าง ท่องหนังสือสวดมนต์บ้าง บางที พวกที่เป็นหมอก็เตรียมยาไว้ เตรียมเวทย์เตรียมมนต์ไว้ ท่านที่เป็นนักเทศน์นักธรรมก็ค้นคว้า ตำรับตำรา อาการอย่างนี้มันเป็นอาการเหนื่อยหรือเปล่าขอรับ เหนื่อยไหม บรรดาญาติโยม พุทธบริษัทเวลาไปทำงานทำการมันเหนื่อยหรือเปล่า มันเหนื่อย เหนื่อยนะขอรับ เหนื่อยทั้ง กำลังกายแล้วก็เหนื่อยทั้งอารมณ์ ลองคิดให้ดู ทำงานแบกหามไม่ใช่ว่าไม่ต้องใช้ความคิด มันต้องใช้ความคิดเหมือนกัน จะแบกยังไงจะดี จะหามยังไงจะดี จะไถนาที่ตรงไหน จะหว่านข้าว ที่ตรงไหน นี่อารมณ์มันต้องคิด อย่างพระคุณเจ้าที่ค้นคว้าตำรับตำราจะเป็นธรรมวินัย หรือ ตำราหมอดู ตำราหมอยา ตำราหมอเวทย์มนต์ก็ตาม มันก็เหนื่อยอารมณ์เหมือนกัน ไอ้การ เหนื่อยนี่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่าขอรับ มันก็เป็นทุกข์นะขอรับเห็นทุกข์หรือยัง นี่กว่าเราจะหลับ ลงไปได้ บางทีเรายังต้องเป็นทุกข์เพราะอารมณ์ไม่ถูกใจอีก เพื่อนของเราที่มีอยู่ประจำโลกมีอยู่ ประจำบ้าน มีอยู่ประจำตัว ได้แก่คนอีกคนหนึ่งนะขอรับ ไม่ใช่ตัวเรา นี่บางทีก็สร้างอารมณ์ ความดีใจให้ปรากฏ บางทีก็สร้างอารมณ์ข้องใจให้ปรากฏในวันเดียวกันอารมณ์ของเราก็ไม่ทรงตัว การเกิดความข้องในอารมณ์มันเป็นความสุขใจหรือทุกข์ใจขอรับ อย่างนี้ก็จัดว่าเป็นความทุกข์ นี่เป็นอันว่าวันหนึ่งนี่เราหาความสุขจริง ๆ ไม่ได้เลยนะขอรับ นี่เอากันแค่วันหนึ่งนะ นี่เรื่อง ธรรมดา ๆ ทีนี้ต่อมา ไอ้การป่วยไข้ไม่สบาย ถ้ามันปรากฏ อย่างผมนี่ เอาผมเป็นตัวอย่าง อย่างผมนี่เวลาจะมาพูดกับพระคุณเจ้านี่ไข้มันจับมาก่อนนะขอรับ อากาศหนาว ๆ อย่างนี้นะ ขอรับ มันเป็นไข้ ไข้แล้วก็หวัดด้วย แล้วก็เสมหะมาปะคอ พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมที่รัก ที่กำลังนั่งฟัง ได้เคยป่วยไข้ไม่สบายไหม เคยมีไหม ถ้าไม่เคยมีก็บุญตัว ถ้าเคยมีลองนึกทวนไป ดูว่าอาการมันเป็นยังไง ความทุรนทุรายใจมันปรากฏ ความทุรนทุรายกายมันปรากฏ แล้วอาการ อย่างนี้มันเป็นความสุขหรือความทุกข์ละขอรับ กรุณานั่งคิดด้วยนะขอรับ ว่านี่มันสุขหรือมันทุกข์ มันก็เป็นความทุกข์นะขอรับ

ทีนี้มาว่ากันถึงไอ้ร่างกายมันเปลี่ยนแปลง อีตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวไม่ต้องพูดกัน มันยังเมามันอยู่ ถ้าหากว่าท่านยังไม่แก่ ท่านเห็นคนแก่ไหม เคยเห็นคนแก่ไหม จะกินอะไร ก็ไม่ถนัด ฟันไม่ดี มองอะไรก็ไม่ถนัด ตาไม่ดี ฟังอะไรก็ไม่ถนัด หูไม่ดี จะทำอะไรก็ไม่ถนัด เพราะกำลังไม่มี งก ๆ เงิ่น ๆ ด้วยประการทั้งปวง พระคุณเจ้าเห็นคนแก่แล้ว หรือตัวเองกำลัง จะแก่ก็ตาม มีความรู้สึกว่าคนแก่มีความสุขหรือความทุกข์ขอรับ เคยเห็นคนแก่คนไหนบ่นว่า

มีความสุขเพราะแก่ มีไหมขอรับ มีไหม ถ้าไม่เห็นมี ก็ลองถามเขาดู ความเป็นคนแก่กับคนหนุ่ม สมัยเป็นหนุ่ม ๆ กับคนแก่นี่น่ะ จะแลกกันจะเอาอย่างไหน เห็นว่าอย่างไหนจะดีกว่ากัน ถ้ามีคนส่วนมากเขาว่าคนแก่ดีละก็ ก็พยายามเห็นว่าแก่เป็นความสุขเถอะขอรับ แล้วถ้าเขาบอกว่าแก่แล้วไม่เป็นเรื่อง หูตาก็ไม่ดี ฟันก็ไม่ดี ร่างกายก็ไม่ดี สติปัญญาก็ไม่ดี ความจำเสื่อม ถ้าได้ยินอย่างนี้ก็โปรดทราบว่าอาการของความทุกข์ปรากฏกับคนแก่ นี่แล้วก็มาอีตรงจะตายล่ะถ้าความตายมันจะเข้าถึงคนที่ยังปลงจิตไม่ได้จิตใจไม่เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ยังมีความหวาดหวั่นในความตาย เกรงความตายมันจะปรากฏ ดิ้นรนไม่อยากให้ตาย ทีนี้คนที่จะตายทุกขเวทนามันก็บีบคั้นหนัก ถ้าป่วยไข้ไม่สบายนะ คือมันบีบ ขั้นถึงตายเลย เวลาเราป่วย ๆ ธรรมดาก็รู้สึกว่านั่นแค่ป่วย แค่ทุกข์ ทุกข์ไม่หนักนัก ทีนี้ ความตายมันปรากฏ ทุกขเวทนามันบีบหนัก อาการเจ็บโน่นปวดนี่มันปวดแสนสาหัส เป็นอาการของความสุขหรือความทุกข์ขอรับ ก่อนตาย ถ้าเห็นว่ามีความสุขก็ตามใจเถอะขอรับ แต่ผมเห็นว่ามีความทุกข์แน่ นี่พูดกันอย่างทุกข์ผิว ๆ นะขอรับ เห็นหรือยังพระคุณเจ้าที่เคารพ สำหรับพระคุณเจ้าที่แก่แล้วหรือบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่แก่แล้ว ก็ยังมองเห็นง่าย แต่พระคุณเจ้าที่ยังหนุ่มซิขอรับ ยังหนุ่มอยู่ยังเมามันนะขอรับ ไปนอนคิดนอนตรองเสียให้ดี นี่ว่าเพียงแค่ทุกข์รอบชีวิต รอบประจำวันเป็นชีวิตประจำวันนะขอรับ เรียกว่าวันหนึ่ง ๆ ที่เราจะไม่มีความทุกข์ไม่มี จะว่ากันให้ดีละก็วันหนึ่ง ๆ คนที่จะมีความสุขจริง ๆ ไม่มี หาความสุขอะไรไม่ได้ นี่ว่าถึงความทุกข์ภายในรอบ ๆ ตัว ทีนี้มา ยังมีความทุกข์นอกเข้ามาอีก คนเราเกิดมาแล้วนะขอรับ มีกฎประจำใจอยู่อย่างหนึ่งเรียกว่าประจำตระกูล ถ้าหญิงก็ต้องแต่งงานกับผู้ชาย ถ้าชายก็ต้องแต่งงานกับผู้หญิง นี่เป็นประเพณีของท่านผู้หลักผู้ใหญ่ท่านถือว่าถ้าเราไม่ได้แต่งงานแล้วมันก็ไม่เป็นฝั่งไม่เป็นฝา ไม่เป็นหลักไม่เป็นแหล่ง หาความสุขไม่ได้ พระคุณเจ้าที่เคารพ ท่านยังเป็นพระท่านยังได้เปรียบ แต่บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก ช่วยกันใคร่ครวญ คนที่นั่งฟังอยู่นี่เยอะแยะ แต่งงานแล้วทั้งนั้นเมื่อสมัยที่เป็นโสดอยู่ เราจะไปเหนือเราจะไปใต้เมื่อไรก็ได้ เราจะขี้เกียจก็ได้เราจะขยันก็ได้เรียกว่าไปไหนมาไหนเป็นอิสระไม่ต้องเอาใจใคร ไม่ต้องเป็นห่วงใยอะไรมาก เราอยู่กับพ่อแม่ของเรา เรามีความสุขมากจะทุกข์หนักอยู่อย่างหนึ่งก็คือพ่อแม่คอยขัดใจ ถ้าจะทำอะไรลงไปท่านก็จะติว่าอย่างโน้นไม่ดีอย่างนี้ไม่ดีนั่นอย่าทำนี่อย่าทำ จงทำอย่างโน้น จงทำอย่างนี้ นี่เราก็จะเหนื่อยกายแล้วมันเหนื่อยใจอยู่นิดตรงนี้ที่ว่าท่านผู้หลักผู้ใหญ่ไม่เห็นใจคนหนุ่มคนสาวนั้นมันทุกข์

แค่นี้นา ทีนี้ไอ้จะมีกินไม่มีกินเราไม่หนักใจแล้วก็ต้องไม่มีความห่วงใยมาก จะไปไหนก็ได้พ่ออยู่บ้านแม่อยู่บ้านน้องอยู่บ้านจะเที่ยวค้างวันค้างคืนยังไงก็ได้ ใช่ไหมขอรับ บรรดาญาติโยมพุทธ-บริษัท ทีนี้พอเริ่มแต่งงานขึ้นมาแล้วอารมณ์อิสระมันก็หายไป ถ้าจะไปทางไหนก็เกรงใจ สามีเกรงใจภรรยา เขาจะต้องอยู่คนเดียวจะไปนานเกินไปเขาก็จะบ่นเอาหาว่าเป็นห่วงงานบ้าน ความจริงเขาถือว่าไม่ห่วงเขาน่ะนะเขาบอกว่าไม่ห่วงงานบ้าน ไม่สนใจ นี่ความคับน่ะขยับเข้ามานิดแล้วนะขอรับ แต่นี่ของที่จะกินจะใช้น่ะซีเมื่อตอนอยู่กับพ่อกับแม่เรามีความสบาย จะมีหรือไม่มีเป็นหน้าที่พ่อแม่จะรับผิดชอบความทุกข์ในบ้านทั้งหมดลูกทุกคนจะมีกินมีใช้หรือไม่ จะป่วยไข้ไม่สบายจะมีความสุขความทุกข์พ่อกับแม่เป็นผู้รับเหมาภาระ เรามองไม่เห็นทุกข์ตอนนี้ แต่ทว่ามาแต่งงานกันแล้ว แยกจากพ่อแยกจากแม่ ถ้ามีบ้านมีเรือนอยู่ก็ดี ถ้าไม่มีบ้านมีเรือนก็ต้องหาสตางค์ปลูกบ้านปลูกเรือน อีตอนหาสตางค์นี่จะไปทำนาก็ดี จะไปค้าขายก็ดี จะไปรับจ้างเขาก็ตาม หรือว่าจะกอบอาชีพอะไรก็ตาม มันต้องหนักนะขอรับ มาเรื่องของเหนื่อยกายเหนื่อยใจอีกแล้วมันเป็นความทุกข์ กว่าจะรวบรวมเงินทองขึ้นมาได้ก็แสนยาก ต้องอดหลับอดนอน ตากลมตากฝนพ้นผ่าอันตรายเป็นอาการของความทุกข์นาขอรับทีนี้ เมื่อปลูกบ้านขึ้นแล้วก็เกรงว่าภัยจะมีกับบ้านกลัวอัคคีภัยกลัวไฟจะไหม้บ้านกลัวโจรภัย กลัวโจรจะมาปล้นทรัพย์สิน วาตภัย กลัวลมจะมาพัดให้บ้านพังไปกลัวอุทกภัย กลัวน้ำจะมาท่วมบ้านทำให้บ้านพังไหลตามน้ำไป แล้วก็ไอ้บ้านที่ปลูกขึ้นมามันก็รู้จักทรุดรู้จักโทรม ต้องหาเงินมาซ่อมมาแซม นี่เราต้องทำเองทั้งหมดนะขอรับต้องรับผิดชอบ ไม่ใช่พ่อไม่ใช่แม่นะ ต้องเป็นตัวของเราเอง แล้วการอย่างนี้มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขอรับ เห็นหรือยัง ว่ามันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ทีนี้ เอาละไอ้เรื่องบ้านทิ้งไป มาคู่ตัวผัวเมียการอยู่ด้วยกัน ๒ คน ทั้งสองเป็นพ่อบ้านแม่เรือน นี่ไม่ใช่ลูกบ้านแล้ว ถ้าอาการป่วยไข้ไม่สบายของตัวของเราเองถึงสามีภรรยาก็ตามหรือคนในบ้าน ถ้ามันเกิดขึ้น ก็ไม่ใช่หน้าที่ของพ่อแม่แล้ว เราไม่เคยเป็นหมอก็ต้องเป็น ไม่เคยอดหลับอดนอนเพราะคนป่วยไข้ไม่สบายก็ต้องอดหลับอดนอนไม่เคยจ่ายเงินจ่ายทองค่ารักษาโรค ก็ต้องจ่ายนี่เป็นอาการของความสุขหรือความทุกข์ขอรับคิดดูนะขอรับ ว่ามันสุขหรือมันทุกข์

ทีนี้ เรื่องนั้นพับไป มาว่าถึง ๒ ตายายที่แต่งงาน เมื่อระหว่างที่อยู่กันตามลำพังกับพ่อกับแม่ จะไปไหนมาไหนก็ได้ ไม่ต้องเอาใจกัน คราวนี้พอแต่งงานเข้าแล้วต่างคนต่างต้องเอาใจกันก็เกิดเป็นคน ๒ พวก ไม่ใช่เอาใจเฉพาะสามีหรือภรรยา ต้องเอาใจพวกของสามีและพวก

ของภรรยาอีกด้วย คนกลุ่มใหญ่ การหนักอะไรก็ตาม ไม่เท่ากับหนักอารมณ์ ไม่เท่ากับหนักใจ เราเห็นว่าอย่างนี้ดี เขาจะเอาอย่างโน้น เราเห็นว่าอย่างโน้นดี เขาจะเอาอย่างนั้น บางทีทำตามเขาชอบใจแล้ว เขายังว่า เขายังนินทาอีกว่าทำไม่ดีไม่เรียบร้อย การกระทบกระทั่งกับจิตมันก็เกิดขึ้น อาการอย่างนี้เป็นความสุขหรือความทุกข์ขอรับ มันก็เป็นความทุกข์นะขอรับ ทีนี้ พอมามีลูกมีเต้าขึ้นมานี่ คนที่มีลูกก็เห็นแล้วนี่ คนที่มีลูกรู้แล้วนะ เวลากลางคืนหลับ ๆ สบาย ๆ พ่อเจ้าประคุณร้องแจ๊กขึ้นมาก็ต้องตื่น สมัยที่ยังไม่มีลูกไม่ต้องตื่นนะขอรับ นอนตั้งแต่หัวค่ำ ยันสว่าง สบาย ถ้ามีลูกเข้าแล้วเจ้าใหม่มันเกิด มันทำยังไง มันเรียกไม่เลือกเวลา ดีไม่ดีกำลังกินข้าวกินปลา พ่อเจ้าประคุณขี้ออกมาเสียอีกแล้ว ไอ้ขี้นี่ใคร ๆ ก็เกลียด มันเหม็น แต่ว่าขี้ลูกนี่เหม็นไม่ได้ ละชามข้าวที่กำลังกินอยู่นั่นแหละ ไปปาดขี้ทิ้ง ไปเช็ดขี้ลูก แล้วก็ล้างมือมากินข้าวใหม่ อาการอย่างนี้มีไหมขอรับ หรือบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทเคยพบมาไหม คนที่ไม่เคยมีลูกเคยเห็นเขามีลูกไหม แล้วเวลาลูกป่วยไข้ไม่สบาย มันยังพูดไม่ได้นี่ มันยังเด็ก ๆ ความทุกข์เกิดแค่ไหน บางทีมืดค่ำดึกดื่นยามสองยามก็ต้องเดินไปตามหมอ จะถูกอันตรายฆ่าตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ อาการอย่างนี้มันเป็นความสุขหรือความทุกข์ขอรับ นี่ละบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพและญาติโยมที่รัก ว่าถึงความทุกข์มันก็ทุกข์ทุกอย่าง ที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่าเราเกิดมาแล้วมันมีแต่ความทุกข์อันนี้ไม่ได้ยกแบบมาพูดกันนะ แบบท่านก็ว่าไว้เป็นกลาง ๆ ก็บอกแล้วนี่ว่าไม่ได้ถือตำรานักเอาอาการที่เราเห็นกัน เราเห็นกันนะว่าอะไรเป็นทุกข์ เท่าที่พูดวันนี้มันก็เป็นส่วนย่อเพราะว่าเวลาน้อย ถ้าจะกล่าวกันให้ละเอียดละออลงไปก็รู้สึกว่าจะหนักมาก มันหนักยังไงล่ะ ก็หนักเวลาไม่พอน่ะซี ถ้าจะพูดกันเท่าไร ๆ มันก็ไม่พอ สักกี่วันกี่เดือนกี่ปีมันจะจบล่ะไอ้ความทุกข์นี่ แล้วความทุกข์จะมีหรือไม่มีก็ต้องอาศัยคนมีปัญญาเป็นปัจจัยนะ ถ้าไม่ใช้ปัญญาแล้วมันก็ไม่มองเห็นทุกข์ ถ้าใช้ปัญญาแล้วมันจะมองเห็นทุกข์ ต้องค่อย ๆ คิดไปนะขอรับ เอาตัวสตินี่เป็นตัวนึกเข้าไว้ในโพชฌงค์ นึกว่า พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่าคนที่เกิดมาแล้วมีแต่ความเป็นทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ไม่สบายเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ การตายเป็นทุกข์นี่หลักใหญ่ ๆ นี่อย่างหนึ่งท่านกล่าวว่า ปิยโต ชายเตโสโก ปิยโต ชายเตภยัง ความเศร้าโศกเสียใจเกิดจากความรัก ไอ้ความเศร้าโศกเสียใจก็เป็นอาการของความทุกข์ ภัยอันตรายทั้งหลายเกิดขึ้นก็เพราะอาศัยความรัก นี่เรียกว่าความรัก มันจึงทุกข์ ไอ้นั่นมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ผมจะไม่พูดละ เป็นอันว่าที่เราเกิดมานี้นะพระคุณเจ้าที่เคารพ และบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่รัก เราไม่พ้นจากความทุกข์เลยนะ ทุกคนเต็มไปด้วยความทุกข์ ทุกคน

นั้นอยู่ในระหว่างท่ามกลางของความทุกข์ ทีนี้เมื่อเราเห็นแล้วว่าเราทุกข์ เราก็ควรทำทางหนีทุกข์ ทางหนีทุกข์จะหนีทางไหนล่ะ บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท จะหนีไปเมืองเหนือ จะไปเมืองใต้ จะไปเมืองจีน จะไปเมืองฝรั่ง จะไปเมืองแขกมันก็ไม่พ้นความทุกข์ แม้ว่าจะไปเป็นเทวดา เป็นพรหม ก็ไม่พ้นความทุกข์ เพราะอะไร เพราะทุกข์มันเกาะอยู่กับใจ ทุกข์คือตัวอารมณ์ ที่เรายังยอมรับนับถือว่าเหตุของความทุกข์เป็นเหตุของความสุข ถ้าเรายังนึกถึงว่าเหตุของความทุกข์เป็นเหตุของความสุข แล้วก็ใช้เหตุนั้นปฏิบัติเรื่อยไป ความทุกข์มันก็เกิด อย่างคนที่เห็นว่าการด่าชาวบ้านเป็นของดีเป็นเรื่องความสุขใจ ก็ด่าชาวบ้านเรื่อยไป ชาวบ้านเขาไม่ชอบใจก็มีศัตรูมากขึ้น ข้อนี้มีอุปมาฉันใด เหตุของความทุกข์ก็เหมือนกัน เหตุของความทุกข์ได้แก่อะไร บรรดาพุทธบริษัทในอริยสัจท่านเรียกสมุทัย ไม่ใช่กระดาษไทยนะ สมุทัย สมุทัยที่เป็นเหตุของความทุกข์ก็มี ตัณหา ๓ ประการ คือว่า กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าตัดตัณหา ๓ ประการได้เมื่อไร เมื่อนั้นก็ชื่อว่าสิ้นทุกข์ ถ้าตัณหา ๓ ประการนี้ยังไม่ลบไปจากใจเมื่อไร เมื่อนั้นเราก็ยังชื่อว่าเป็นผู้มีทุกข์

เอาละ สำหรับสมุทัยหรือตัณหา ๓ ประการนี้ ไว้พูดวันพุธหน้า วันนี้ก็หมดเวลาแล้ว ต้องอำลาบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท และพระคุณเจ้าที่เคารพกลับวัดก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสมบูรณ์พูนผล จงมีแก่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนและผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย และพระคุณเจ้าที่เคารพ เมื่อ ๒ วันพุธก่อนดูเหมือนว่าเสียงจะใช้ไม่ได้นะขอรับ เพราะว่าทั้งสองวันพุธนั้น ปรากฏว่าเป็นไข้หนัก พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมที่รัก ฟังรู้เรื่องกันหรือเปล่าก็ไม่ทราบ เป็นอันว่าเอาอย่างนี้ก็แล้วกัน สำหรับวันพุธที่แล้วได้พูดเรื่องทุกข์สัจในอริยสัจ หวังว่าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทและพระคุณเจ้าที่เคารพก็คงจะเข้าใจ แต่อย่าลืมนะครับ เรื่องการปฏิบัติพระกรรมฐาน จะฟังเอาเฉพาะวาจาของบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้ว เอาไปคิดเฉพาะอย่างนั้นมันก็ตรงนะขอรับ เพราะอัธยาศัยและความต้องการของอารมณ์ในขณะใดขณะหนึ่งมันไม่เหมือนกัน ฉะนั้นถ้าพูดเรื่องทุกข์ พระคุณเจ้าทั้งหลายจะพิจารณาถึงเหตุของความทุกข์ หรือตัวทุกข์ก็ตาม หาจุดของความทุกข์ให้พบ เพราะว่าอะไรก็ตามที่จำเป็นจะต้องทนนะขอรับ ทุกข์แปลว่าทนได้ยาก หรือว่าทุกข์แปลว่าความเดือดร้อนก็ได้ อะไรก็ตามมันเดือดร้อนหน่อยก็ชื่อว่าเป็นทุกข์ อารมณ์ของนักปฏิบัติต้องหาจุดละเอียด แม้แต่สิ่งที่เป็นอนุสัยคือนิด ๆ หน่อย ๆ ที่มันขังอยู่ในใจมันเป็นเหตุของความทุกข์ ต้องรู้ว่านั่นมันเป็นความทุกข์ ไม่ใช่จะไปหาทุกข์ใหญ่มาใช้กัน ฉะนั้นเรื่องของความทุกข์จะมีความสำคัญเพียงใด บรรดาท่านพุทธ-บริษัท และพระคุณเจ้าทั้งหลายก็ทราบแล้ว เพราะพูดมาแล้วนะขอรับ ค้นคว้ากันเอา วันนี้ก็จะมาพูดถึงสมุทัย คือเหตุให้เกิดความทุกข์

คำว่าเหตุให้เกิดความทุกข์หรือ **สมุทัย** นี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมี ๓ อย่างด้วยกัน เหตุที่ให้เกิดความทุกข์นะขอรับ มี ๓ ขนาดด้วยกันก็แล้วกัน ไม่ใช่ ๓ อย่าง ความจริงมันอย่างเดียว แต่แบ่งออกเป็นประเภทได้ ๓ ประเภท ๑. *กามตัณหา* ๒. *ภวตัณหา* ๓. *วิภวตัณหา*

คำว่ากาม แปลว่าความใคร่ หรือความต้องการ นี่ไม่ใช่หมายถึงว่ากามารมณ์ คือว่าต้องการในเรื่องระหว่างเพศเสมอไปนะครับ ถ้าเราไปพูดกันว่าเจ้านี่บ้ากาม ก็จะมาโกรธหาว่าเป็นคนมักมากในกามารมณ์ อย่างนี้ไม่ใช่นะขอรับ ขึ้นชื่อว่าความใคร่ ความปรารถนา ความอยากได้ทั้งหมดจัดเป็นกาม ฟังให้ดีนะขอรับ นี่ เป็นอย่างนี้ เราอยากกินน้ำแข็ง เราอยากกินก๋วยเตี๋ยว เราอยากมีบ้านสวย ๆ เราอยากมีเสื้อมีกางเกงงาม ๆ นี่มันก็กามเหมือนกัน เราอยากจะไปเที่ยว

ก็ตาม ความใคร่ ความอยาก อยากจะเที่ยว อยากจะกิน นี่ต้องเข้าใจคำว่ากามเสียก่อนนะขอรับ ทีนี้ถ้าจะพูดเรื่องกามกันไปเวลามันก็หมด หมดเวลามันก็ยังไม่จบ เอากันแค่นี้ก็แล้วกันนะขอรับ

ทีนี้ ความใคร่ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มีอยู่ ๓ ขั้น คือ ๑. *กามตัณหา* อยากได้ของ หรือวัตถุ หรือบุคคล หรืออารมณ์ ที่ยังไม่ปรากฏให้มีขึ้น นะขอรับ คือมันยังไม่มีนะก็อยากจะให้มี มันมีขึ้น ๒. *ภวตัณหา* สิ่งที่มีอยู่แล้ว อยากให้ตั้งอยู่ตามรูปนั้น ไม่ให้เคลื่อน อย่างคนที่รักอยู่แล้วก็อยากจะให้รักตลอดกาล ของที่มีอยู่แล้วสวยสดงดงาม มันเป็นของใหม่ ก็ไม่อยากให้เก่า ไม่อยากให้พัง อย่างนี้เป็นต้นนะขอรับ เอากันอย่างย่อ ๆ เพราะมันยาว ทีนี้ *วิภวตัณหา* นี่พูดถึงอาการดิ้นรนอาการคัดค้าน แต่สิ่งเหล่านั้นมันจะหายไป มันจะเก่าไปมันจะพังไป มันจะเศร้าหมองไป ซึ่งไม่ตรงกับอัธยาศัยที่เราต้องการ เพราะเราต้องการให้มันทรงสภาพก็หาทางต้านทาน เช่น คนจะตายก็ไปหาหมอมาเป่าหู หาฤๅษีมาชุบ หาใครต่อใครมาต่ออายุ ไม่อยากให้ตาย หรือว่าหาหมอมาเสดาะเคราะห์ อย่างนี้หมอรวยไปหลายรายแล้ว หรือเราจะแค่ไม่อยากแก่ หาทางป้องกันความแก่ เราเป็นคนไม่อยากป่วย หาทางป้องกันความป่วย มันก็ยังป่วย พอป่วยแล้วก็ดิ้นรน นี่นะขอรับ เป็นวิภวตัณหา หรือว่าบ้านจะพังเราก็ไม่อยากให้มันพัง ไม้มันเก่าแล้วเราอยากให้เป็นไม้ใหม่ อย่างนี้เป็นอาการของวิภวตัณหา อยากได้ แต่ว่าทำให้เป็นไปตามความประสงค์ไม่ได้ นี่นะขอรับ อาการของวิภวตัณหา ทีนี้มาซอยกันสักนิดหนึ่ง เวลามันมีนะขอรับ เวลามันมีกาม-ตัณหานี่ อยากได้ในสิ่งที่มันยังไม่มี อยากจะให้มีขึ้น พระพุทธเจ้าทำไมตรัสว่าเป็นเหตุของความทุกข์ ก็ลองนึกดูซีขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ ถ้าพระคุณเจ้ายังไม่มีกุฏิสวย ๆ ไม่มีตึกอยู่ ถ้าคิดอยากจะสร้างตึกก็ลองนึกดูก็แล้วกัน ว่าอะไรบ้างมันจะติดตามมา ค่าปูน ค่าเหล็ก ค่าทราย ค่าไม้ ค่าแรงงาน ค่าสี ราคามันเท่าไรขอรับ ทีนี้ถ้าเราอยากจะสร้าง ยังไม่ทันจะสร้างความทุกข์มันก็เกิด ทุกข์ว่าทำยังไรเราจึงจะได้ตึกสวย ๆ อยู่สักหลังนะขอรับ นี่ทุกข์ ความปรารถนามันเกิดแล้ว นี่นะมันเป็นเหตุของความทุกข์จริง ๆ ไอ้ตัวอยากนี่ นี่ ไปอยากมีตึกมันเข้ามันก็ทุกข์ ทุกข์ว่าเมื่อไรจะมีตึกสักหลังหนึ่ง พอมีช่องทางมีคนรับจะช่วยเหลือว่าไปหาเงินที่โน่นดี ไปหาเงินที่นี่ดี ความทุกข์ก็ปรากฏอีก ออกเดินทางไปหาสตางค์ ก็ไอ้เงินทองของเหล่านี้มันไม่ได้เรี่ยราดอยู่กลางหนทาง มันอยู่ในกระเป๋าของชาวบ้าน ทีนี้เวลาไปเอาสตางค์เขามานะมันง่ายเมื่อไหร่ขอรับ ต้องไปพูดให้เขาเข้าใจ สร้างความเลื่อมใสให้ปรากฏ อีนี่ก็ต้องเป็นความทุกข์เหมือนกัน ต้องไปนอนตั้งท่าคิดว่าเราจะไปพูดยังไง เราจะไปแบบไหน แล้วไอ้ทุนที่จะไปมันก็ต้องหา ต้องใช้เงิน

ใช้ทองเหมือนกัน แล้วคนที่จะไปก็เหมือนกัน ต้องเลือกคนเอาใจคน แล้วไปเอาใจเจ้าของเงินอีก กว่าจะได้มา นี่มันก็เป็นอาการของความทุกข์นะขอรับ นี่ ตัณหามีขึ้นอย่างเดียวมันสร้างความลำบาก ทีนี้เวลาเดินทางขอเงินเขาน่ะ ดีไม่ดีก็เป็นอันตรายระหว่างทาง ทีนี้ เอาตอนได้มาแล้วต้องหาช่าง ต้องหาวัตถุเครื่องใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการก่อสร้าง การคุมคนไม่ใช่ของง่ายนะขอรับ ดีไม่ดีช่างก็เกเอา บรรดาช่างทั้งหลายสมัยนี้เป็นช่างเถอะ เสียก็เยอะ เผลอไม่ได้ เผลอเป็นเอาเปรียบเจ้าของงาน นี่เป็นยังงี้นะขอรับ กว่าจะสร้างตึกได้สักหลังก็เหนื่อยแสนเหนื่อย ใช้เวลามาก บางท่านสร้างยังไม่ทันเสร็จก็พอดีตาย ทีนี้พอเสร็จขึ้นมาแล้วนะขอรับ เอาละไอ้ทุกข์ตอนนั้นก็หมดไป มาทุกข์ตอนบำรุงรักษาตึกอีก เอาเข้าอีก มันก็ใช้แรงงาน ใช้สมอง ใช้สมองเหมือนกัน เราคนเดียวทำความสะอาดไม่ไหว เราคนเดียวดูแลไม่ไหว เราคนเดียวทนุบำรุงไม่ไหว ความรู้สึกยังงี้เกิดขึ้นมาก็เป็นความทุกข์ ทีนี้ตัวอยากมันก็โผล่ อยากจะได้คนมาช่วยดูแลทำนุบำรุงสักคนหนึ่งหรือสองคน แล้วต้องนั่งคิดนอนคิดว่าจะได้ใครเป็นที่ถูกใจเราแล้วก็สนใจในงาน นี่ก็เป็นอาการของความทุกข์นะขอรับ เอากันอย่างย่อ ๆ นะ เท่านี้ก็พอ เพราะมันยังมีอีก ๒ เหตุ นี่กามตัณหาท่านกล่าวว่าเป็นเหตุของความทุกข์มันอย่างนี้ อันนี้ผมไม่ว่าตามแบบนะขอรับ เพราะว่าตามแบบท่านพูด พูดจาระไนไว้ สำนวนมันเหมาะสำหรับอัธยาศัยของคนคนสมัยนั้น ที่ท่านเขียนตำรานี่เราว่ามันถึงว่าเราเป็นนักปฏิบัตินี่ เรามารู้กันถึงทุกข์เฉพาะหน้า เหตุเฉพาะหน้า นี่ว่ากันถึงเรื่องตึกอย่างเดียวนะอยากอย่างนี้อย่างเดียวนะ ไอ้ตัวอยากอย่างอื่นมันก็เหมือนกัน อยากได้คนเขามาเป็นคู่ครอง นี่ร้ายใหญ่ วัตถุถ้าเราอยากได้ เราแบกได้ เราหามได้ ถ้าเรามีสตางค์ซื้อก็ยังพอทำเนาเอามาได้สบายแต่ว่าอยากได้คนเขามาเป็นคู่ครองนี่ซีขอรับ คนนี่ไม่ใช่ตุ๊กตา คนไม่ใช่ท่อนไม้เรามีเงินมีทองมีเฒ่าแก่แล้ว แต่ว่าเจ้าตัวเขาไม่เห็นชอบด้วย มันก็สร้างความเดือดร้อน ทีนี้ถ้าเขาเห็นชอบด้วย ถ้าเราได้มาแล้วความทุกข์มันก็ยังไม่สิ้น ต้องมานั่งเอาใจกันอีก ต้องมานั่งปฐมพยาบาลเอาอกเอาใจซึ่งกันและกัน แล้วก็มีคนมีใจ เป็นอันว่าเป็นเหตุของความทุกข์อีก เมื่อยังไม่ได้มา คิดอยากจะได้ก็ทุกข์ว่าทำยังไงถึงจะได้ เมื่อได้มาแล้วก็ต้องเป็นทุกข์เอาใจกันปรนนิบัติซึ่งกันและกัน เห็นทุกข์หรือยังล่ะขอรับ ในที่สุดต่างคนต่างตายจากกันไป ไม่เห็นมีอะไรเจ๊งกันไปตาม ๆ กัน นี่ทุกข์เปล่าๆไม่มีประโยชน์ หรือว่าผมมันหัวล้านนอกครูก็ไม่รู้ขอรับ ชาวบ้านชาวเมืองเขาว่าดีกันจะเป็นผมคนเดียวหรือไงที่ว่าไม่ดี แต่ว่าไม่ใช่ผมคนเดียวนะขอรับ พระพุทธเจ้า

ท่านก็ว่าไม่ดี พระอริยสงฆ์ทั้งหลายท่านก็ว่าไม่ดี ท่านจึงตัดเฉพาะตัวของท่าน ที่เรียกกันว่า เอกายโนมยังภิกขเว ไม่แปลนะขอรับ ให้ฟังแต่ว่าเอกาแปลว่าหนึ่งเท่านั้น อยู่คนเดียวสบาย ไม่มีใครกวนใจอยู่สองครองทุกข์แสนสนุกแต่ไม่สบาย ไม่เป็นเรื่อง อันนี้เรียกว่ากามตัณหา เป็นเหตุของความทุกข์จุดหนึ่งนะขอรับ เวลามันจะหมดนี่พูดมากไม่ได้

ทีนี้มาภวตัณหา ไม่ใช่วิภวนะครับ นี่แหละอาการไข้มันยังไม่สิ้น ก็มีอาการพูดมันป้ำๆ เป๋อ ๆ มาหลายพุธ แล้วไอ้ลิ้นมันก็ไม่ตามใจ นี่จำไว้ให้ดีนะขอรับ ว่าขันธ์ ๕ คืออัตภาพร่างกายนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ไม่มีในเรา จำให้ขึ้นใจนะขอรับ แล้วนึกให้เห็นไปด้วย อย่าท่องคล่องเป็นนกแก้วนกขุนทอง จะไม่เกิดผล ไม่ให้เห็นตามความเป็นจริงตามสัจนี้ว่าเป็นอัตภาพร่างกาย คือขันธ์ ๕ นี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา หรือว่าเราไม่มีในขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ไม่มีในเรา ถ้าเห็นด้วยอำนาจความจริงใจเป็นเอกคตา-รมณ์สบายแน่ขอรับ สบาย ไม่ต้องห่วงหรอกขอรับ เป็นเอกันตบรมสุข ไม่มีทุกข์เจือปน ถึงว่ามีชีวิตอยู่ก็ตามนะขอรับ ก็มีจิตเป็นสุข ร่างกายไม่เป็นสุขก็เป็นเรื่องของร่างกาย เพราะว่ามันไม่ใช่ของเรานี่ขอรับในเมื่อเรายังอาศัยมันอยู่ ความดีของมันก็มีอยู่บ้าง ที่เราอาศัยมันมาศึกษาคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน และปฏิบัติจนกระทั่งแยกมันกับเราออกได้ ก็ชื่อว่ามันมีความดีอยู่ แต่ก็ดีไม่มาก อย่าไปหลงมันนะขอรับ ฉะนั้น ถ้ามันป่วยไข้ไม่สบายเราก็รักษามันบ้างตามสมควร

เหลือเวลาอีก ๑๐ นาที มาพูดถึงเหตุของความทุกข์ตัวที่สองดีกว่า ๑๕ นาทีนะขอรับ ดูนาฬิกาเผลอไป เหตุของความทุกข์ตัวที่ ๒ ก็คือ ภวตัณหา เจ้าตัวนี้มีอาการของมันคือสิ่งที่ได้มาแล้ว ต้องการให้คงที่ อย่างเราได้สามีภรรยามาแล้ว ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว สวยสดงดงาม ร่างกายสมบูรณ์ เราก็ไม่ต้องการให้ร่างกายของบุคคลนั้นที่เราได้มาแล้ว เปลี่ยนแปลง หรือว่าร่างกายของเราก็เหมือนกัน เมื่อยังมีความสมบูรณ์อยู่มากเราก็ไม่ต้องการให้เปลี่ยนแปลง มันสวยยังไงก็ต้องให้มันสวยอยู่อย่างงั้น มันหนุ่มมันสาวยังไงก็ต้องการความเป็นหนุ่มเป็นสาวยังงั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้มาวันแรก มีสภาพเป็นยังไง เราไม่ต้องการให้มันเปลี่ยนแปลง นี่เป็นอาการของภวตัณหานะขอรับ ทีนี้ มาวัตถุก็เหมือนกัน มาด้านวัตถุ จะเป็นวัตถุอะไรก็ตามเถอะขอรับ เป็นวัตถุธรรมดาที่เขาทำมาเป็นธรรมชาติ คือปรากฏเป็นธรรมชาติ หรือว่าดัดแปลงแล้วก็ตาม ที่ประดิษฐ์ขึ้น

ถ้าเราได้มาแล้วเราไม่ต้องการความเปลี่ยนแปลง ต้องการให้มันทรงอยู่ และถึงแม้ว่าคนก็เหมือนกัน อารมณ์ของเราและอารมณ์ของเขา ที่เราคบค้าสมาคมซึ่งกันและกัน เราต้องการอารมณ์เดียวคืออารมณ์ดี มีความเห็นใจซึ่งกันและกัน ไม่ต้องการให้เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น ความต้องการอย่างนี้ ความอยากอย่างนี้ ที่พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นเหตุของความทุกข์ ก็เพราะอะไร เพราะว่าท่านทรงตรัสไว้แล้วทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นอนิจจัง นะขอรับ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นอนิจจังนะขอรับ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง คือมันไม่ทรงสภาพ คำว่าไม่ทรงสภาพอย่างนี้แปลว่า มันไม่ทรงสภาพตามความคิดตามความนึกตามความต้องการของเรา แต่ปกติของมันเป็นอย่างนั้นอีตรงนี้ฟังให้ดีนะขอรับ ว่ามันไม่ทรงอยู่ตามความต้องการของเราเท่านั้น แต่ทว่ามันเป็นไปตามปรกติของมัน ธรรมดาของมันจะต้องเป็นอย่างนั้นนะขอรับธรรมดาของมัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็มีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มีการสลายตัวไปในที่สุด คนเราเกิดขึ้นมาแล้ว เป็นเด็กแล้วก็โตขึ้น แล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย วัตถุทั้งหลายก็เหมือนกัน ใหม่แล้วก็เริ่มเก่า เก่าแล้วก็เริ่มผุ ผุแล้วก็เริ่มพัง พังแล้วก็สลายตัวไป นี่ธรรมดาของมันเป็นอย่างนี้นะขอรับ แต่ว่าอารมณ์ของภวตัณหานี่มันฝืนธรรมดา คล้าย ๆ จะบังคับพระอาทิตย์และพระจันทร์ขึ้นมาแล้วจงอย่าลับไปจงมีแต่ความสว่าง จงอย่ามีความมืด หรือจงมีแต่ความมืด อย่ามีความสว่าง นี่ คนแบบนี้นี่อารมณ์แบบนี้นะไม่ใช่คน อารมณ์แบบนี้ ไม่เรียกว่าอารมณ์บ้าแล้วจะเรียกอารมณ์อะไร อย่างนี้เขาเรียกว่าบ้าตัณหา คือบ้าการคัดค้าน ไม่มีเหตุไม่มีผล นี่ คนก็ดี สัตว์ก็ดี ที่มีอารมณ์อย่างนี้ เป็นอารมณ์บ้า การที่พระพุทธเจ้าเอาธรรมะมาสอนพุทธบริษัทก็เพื่อจะแก้บ้า บ้าอยากได้ บ้าอยากให้ทรงอยู่นะขอรับ นี่ ไอ้การฝืนอย่างนี้ ในเมื่ออารมณ์มันเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอนิจจัง คือความเคลื่อนไปย่อมมี เราไม่ยอมรับนับถือมันเสียนี่ มันก็เสร็จกัน มันก็กลุ้มซีขอรับ ก็มีแต่ความทุกข์ ใช่ไหมล่ะ ใช่หรือไม่ใช่ก็ตามใจ ผมว่าใช่นี่ ก็หมดเรื่องกันไป ผมเป็นคนพูด พระคุณเจ้าเป็นคนฟังบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทเป็นคนฟัง พูดแล้วใครจะเชื่อหรือไม่ก็ตามใจ คนมีหน้าที่พูดก็พูดไปคนมีหน้าที่ฟังก็ฟังไป พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่า อขากาโร ตถาคตา ตถาคตามีหน้าที่บอกไม่มีหน้าที่บังคับให้ใครเชื่อ อาตมาก็เหมือนกัน กระผมก็เหมือนกันนะขอรับ มีหน้าที่บอกแต่ไม่มีหน้าที่บังคับให้บรรดาพระคุณเจ้าและญาติโยมพุทธบริษัทที่กำลังนั่งฟังอยู่นี่เชื่อ จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็จงใช้ปัญญาพิจารณาเสียก่อน

ต่อไป เวลายังเหลืออีกไม่ถึง ๑๐ นาที ว่าถึงตัวอยากตัวที่ ๓ เหตุของความทุกข์ วิภวตัณหา ไอ้เจ้าวิภวตัณหานี่ตัวค้านนี่ขอรับ เจ้านั่นตัวอยากให้ทรงอยู่ แล้วเจ้าตัวที่ ๓ นี้ค้าน ต้านทาน คือว่าอะไรก็ตามที่มีการเปลี่ยนแปลงไปแล้วก็ดึงกลับ แก่แล้วก็ดึงให้มันหนุ่มกลับ กลับเป็นหนุ่ม เป็นสาว ของมันเก่าแล้วก็กลับดึงเข้ามาใหม่ กลับเป็นของใหม่ตามเดิม แล้วอะไรก็ตาม ถ้ามันพัง แล้วก็จะดึงให้มันกลับฟื้นคืนสภาพ นี่ เจ้าตัวนี้ร้าย บ้ามากกว่าตัวเมื่อกี้หน่อย คนแก่แล้วผมขาว แล้ว จะทำให้ผมดำตามเดิมมันไม่ได้ เอาอะไรไปย้อม ประเดี๋ยวมันก็กลาย กลับขาวตามเดิม แล้ว ไอ้คนตายแล้วจะดึงมายังไง ไอ้คนแก่แล้ว จะดึงมาให้หนุ่มให้สาวได้ยังไง วัตถุที่ทรุดโทรมไปแล้ว จะดึงให้เป็นของใหม่ได้ยังไง นี่แหละขอรับพระคุณเจ้าที่เคารพ คนที่เขาเรียกว่าบ้าปากคลองสาน ไอ้นั่นมันบ้าเพราะประสาทไม่ดี แต่ว่าพวกเรานี่ซิ บ้าตาใสๆ อวดเป็นนักปราชญ์ยังไงก็ได้ อวดเป็นผู้ดีก็ยังได้ แต่มาบ้าคิดค้านกฎความจริงของโลก มันบ้าใหญ่นะขอรับ ไม่ใช่บ้าเล็กนี่ ตอนจะจบแล้วนี่ไม่ใช่มานั่งด่ากันนะ ว่าให้ฟังว่าคนทั้งโลกน่ะเหมือนกัน คนที่บ้ามีใครบ้างในโลก ผมก็มองไม่เห็นเหมือนกันนะขอรับ แต่ว่าผมเห็นอยู่คนหนึ่ง รู้จักกันดี เจ้านี่บ้าไม่เอาถ่าน เจ้านั่นใครรู้ไหมขอรับ ผมเองแหละ ตัวผมนี่เองนะขอรับ จอมเลย จอมบ้าเลยขอรับ นี่มันก็บ้ามากอยู่แล้วนี่ ไม่เหมือนชาวบ้านเขานี่ เพราะอะไรผมรู้ ความรักของผมมี ความโลภของผมมี ความโกรธของผมมี ความอยากได้โน่นได้นี่ของผมมี ผมมีทุกอย่างตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ดี แล้วอีตอนนั้น ผมก็คิดว่ามันดีนี่ ผมก็เลยนึกว่าพระพุทธเจ้านี่โง่ สอนคนไปนิพพานทำไม โลกนี้ศิริวิไลจะตายไป ทำไมไม่สอนให้อยู่ นี่แหละขอรับพระคุณเจ้า คนจอมบ้าที่ผมรู้จักมีอีกคนหนึ่ง คือ ผม เขาจะหาว่ากล่าวธรรมะอ้างอิง ยกตัวขึ้นเป็นบรรทัดฐานก็ตามใจ ผมพูดตามความเป็นจริง ใครจะว่ายังไงก็ว่าซี จะมาด่าคนบ้าว่าคนเมา มันจะเกิดประโยชน์อะไร ก็ไหนๆมันก็บ้าแล้วนี่ ก็คุยให้ชาวบ้านเขาฟังเสียบ้างซี ประเดี๋ยวเขาจะนึกว่า แหม เจ้าหัวเหน่งนี่ เป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิต น่าไหว้ น่าเลื่อมใส น่าบูชา แต่ก็ยังไม่รู้ว่าภายในเต็มไปด้วยความบ้า เต็มไปด้วยความเลอะเทอะ แต่เวลานี้ก็พยายามขูดความบ้าออกทีละน้อยๆ มันจะหมดเมื่อไรก็ตามใจมัน หรือมันจะขังอยู่ถึงวันตายอีกก็ตามใจ ไม่ได้ว่าอะไร อีตอนนี้วิภวตัณหาบางไปแล้วขอรับ บางไปแล้ว เพราะเมื่อตอนหนุ่ม ๆ ผมดี ไม่อยากหัวล้านนี่ หาทางป้องกันยังไงๆมันก็ล้าน เอา ! เมื่อล้านแล้วก็ยอมรับนับถือ

มันว่าล้านดี ไว้คุยให้ชาวบ้านเขาฟัง อีตอนหนุ่มๆ ก็ไม่อยากจะแก่ อีตอนแก่เข้ามาแล้วค้านไม่ไหว วิภวตัณหาเล่นมานานเหมือนกัน แต่เมื่อไม่ไหวจริง ๆ ก็ยอมแพ้ ยอมจำนน อย่างนี้เรียกว่าไม่มีทางสู้จึงยอมนะขอรับ เวลานี้ยอมจริง ๆ ยอมแล้ว แล้วก็ยอมรู้ตัวตัวเองเป็นคนบ้าด้วย สบายพระคุณเจ้าน่ากลัวจะผิดหวังนะครับ น่ากลัวจะผิดหวังที่มานั่งฟัง นึกว่าฟังคนดีพูดนี่ ที่แท้มาเจอะคนบ้าเข้าแล้ว พระคุณเจ้าล่ะ เหมือนผมหรือเปล่า เหมือนหรือเปล่าครับ ไอ้ตัวความรัก ไอ้ตัวความโลภ ไอ้ตัวความโกรธ ไอ้ตัวความหลง แล้วไอ้ตัวอยากนั่นอยากนี่ มีหรือเปล่า ถ้ามีละก็รักษาเสียนะขอรับ เอาอริยสัจรักษา แจ๋วเลยขอรับ นี่เรามาว่าถึงวิภวตัณหาแล้วนะขอรับ เวลานี่มันจะหมดนี่ เป็นอันว่าทั้งสามตัวนี้ เป็นเหตุของความทุกข์ ถ้าจะว่ากันจริง ๆ ก็คือตัวอยากนะขอรับ ไอ้ตัวอยากได้นี่ตัวเดียวแหละขอรับ มันจะเป็นตัวอะไรช่างมัน ท่านจะแยกประเภทอะไรบ้างก็ช่างมัน อยากได้ตัวเดียวนั่นก็คืออยากทุกข์ ถ้าเราไม่อยากเสียอย่างเดียวมันก็ไม่มีอะไรจะทุกข์นะครับ เวลานี้กำลังพูดอยู่ พระคุณเจ้าอยากก๋วยเตี๋ยวไหม อยากกาแฟไหม อยากดูดบุหรี่ไหม ถ้าลงมันอยากขึ้นแล้วยังไม่ได้สมหวัง ความทุกข์ใจมันก็เกิด นะขอรับ พอเริ่มอยากก็เริ่มทุกข์ว่าทำไมจะได้กินก๋วยเตี๋ยว ทำไมจะได้กินกาแฟ ทำยังไงจะได้สูบบุหรี่ นี่มันสร้างความทุกข์ขึ้นมาทันที

ทีนี้ ตัวตัณหา ๓ ประการนี้ องค์สมเด็จพระพิชิตมาร บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้ละด้วยอะไร ท่านก็กล่าวว่าเหตุของความทุกข์นี้จะตัดได้ด้วยมรรค ๘ ประการ แต่มรรค ๘ ประการนี่ย่อเข้ามาจริง ๆ เหลือแค่ศีลสมาธิปัญญานะขอรับ เอาศีล ทำศีลของตนให้บริสุทธิ์ ทำสมาธิให้ตั้งมั่น ใช้ปัญญาให้รู้ว่า ไอ้ทุกข์มันเกิดเพราะอะไรกันแน่ แล้วเราก็ทำลายความอยากตัวนั้นเสีย ถ้าเราไม่อยากอย่างเดียวนะขอรับ พระคุณเจ้าที่เคารพ เราไม่อยากอย่างเดียว อย่างอื่นก็หมดกันไป ความทุกข์ใด ๆ ก็ไม่ปรากฏ อุปาทานขันธ์ ๕ มันก็ไม่มี ขึ้นชื่ออวิชชามันก็สิ้นไป ถ้าเราไม่อยาก แต่วิธีจะละความอยาก ทำอย่างไรล่ะขอรับ เก็บมาตั้งแต่ต้นซีขอรับ ตั้งแต่อานาปานุสติกรรมฐาน เก็บมาเลยนะขอรับ เก็บมาให้หมด มันมีเท่าไรเก็บมาให้หมด หมดมาถึงยันอริยสัจพอมาถึงตรงนี้แล้วทวนหน้าทวนหลังจนคล่องแล้ว ถ้าทำมาถึงตรงนี้นะขอรับถึงอริยสัจ นี่ผมจะไม่พูดมรรคสัจกับนิโรธสัจ เพราะนักปฏิบัติไม่มีหรอกครับ เหลือแต่ ๒ อริสัจเท่านั้น ไอ้มรรคสัจเราก็มีมาแล้วนี่ เราปฏิบัติมาตั้งแต่ตอนต้นจนถึงบ่านนี้ ต้องมีทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา

เราใช้มาแล้วนะขอรับ ไม่ต้องไปหาใหม่ แต่ว่าวางอารมณ์ให้มันถูกเท่านั้น นักปฏิบัติเรารู้กันแค่ ๒ อริยสัจนี้ก็เข้าถึงอริยมรรคแล้วขอรับ แต่ว่าต้องทำให้คล่องจริง ๆ นะขอรับ ให้ขึ้นใจ ให้จับใจ เป็นเอกัคตารมณ์ อันนี้ชื่อว่าจบมหาสติปัฏฐานสูตร เราปฏิบัติจนคล่อง แล้วองค์สมเด็จพระ-ประทีปแก้วกล่าวว่าถ้าปฏิบัติอย่างดี ภายใน ๗ วันจะได้อรหัตผล แล้วอย่างกลางภายใน ๗ เดือน จะได้อรหัตผล ถ้าอย่างเลวก็ภายใน ๗ ปีจะได้อรหัตผล

เอาละ บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนและพระคุณเจ้าที่เคารพ เวลาหมดแล้วนะขอรับ ขอลาก่อน วันพุธหน้าฟังเรื่องไปเที่ยวนิพพานกันใหม่ วันนี้ขอบรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย และบรรดาพระคุณเจ้าที่เคารพ จงประสบแต่ความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล ถ้าประสงค์สิ่งใดก็ขอให้ได้สิ่งนั้นสมความปรารถนาจงทุกประการ สวัสดี.

ท่านสาธุชนทั้งหลาย และพระคุณเจ้าที่เคารพขอรับ วันนี้มาพบกันตามปกติ เมื่อวันพุธก่อนว่ากันถึงมหาสติปัฏฐานสูตรถึงสมุทัยสัจ ถือว่าจบนะขอรับ นักปฏิบัติมี ๒ อย่างเท่านั้น มรรคสัจ เราก็ปฏิบัติกันอยู่แล้วนี่ขอรับ ไม่ต้องไปหาที่ไหน ตั้งแต่พระคุณเจ้าและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทเริ่มเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรมา นั่นก็ปฏิบัติอยู่ในมรรคสัจแล้วนะขอรับ คือ ๑. *ท่านต้องมีศีล* ๒. *ท่านต้องมีสมาธิ* ๓. *ท่านต้องมีปัญญา* อย่างนี้ในมรรค ๘ ก็รวมกันแล้วเหลือ ๓ คือ ศีลสมาธิปัญญา ก็ไม่เห็นจะต้องมาพูดอะไรกันอีก เอาไอ้ของที่พูดแล้วมาพูดซ้ำมันจะเกิดประโยชน์อะไร มรรค ๘ คือปฏิปทาให้เข้าถึงความดับทุกข์ คือเข้าถึงนิโรธ นิโรธสัจก็เหมือนกัน เป็นตัวผลนะขอรับ หมายความว่าคนกินข้าวอิ่มแล้วจะมาพูดเรื่องกินอะไรกันอีก มันกินอิ่มแล้วไม่ต้องพูดกัน นิโรธ ไม่มีอาการเป็นอย่างอื่น มันตัดเสียแล้ว กิเลสหมดแล้วก็หมดกันไป นี่อย่างงี้เป็นอันเข้าใจนะขอรับ เมื่อวันพุธก่อนกระผมพูดไว้ว่าวันนี้จะพูดเรื่องท่องพระนิพพาน มานอนนึกดูว่า เอ เห็นท่าจะไม่ดี ยังไม่ได้สรุปมหาสติปัฏฐาน ว่าไอ้ทางที่จะเข้ากันจริง ๆ นะขอรับ สร้างความเข้าใจกันตอนท้าย ตอนนั้นเราพูดกันมาเป็นปี ไม่ถึงปีนะขอรับ ๓ เดือนกว่า บางทีพระคุณเจ้าฟังแล้วก็จะลืมหลัง เอามาทวนกันอีกนิด อีตอนนี้ไม่ใช่ทวนทั้งหมด บอกถึงความเข้าใจกัน ว่าที่เราปฏิบัตินี่เพื่ออะไร นี่เราปฏิบัติเพื่อนิพพานกันนะขอรับ ไม่ใช่ทำเพียงแค่อุปนิสสัย อย่าคิดว่าพอบวชเข้ามาแล้วทำเสียหน่อยหนึ่ง หรือบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทประกาศตัวเป็นพุทธสาวกเสียแล้วก็ทำเสียนิดหนึ่ง อันนี้มันก็แค่นั้นแหละขอรับ ไม่ถึงความดีอะไร ผมว่าเสียเวลานั่งเสียเวลานอนเปล่า ๆ เรามาเข้าจุดกันเลยดีกว่า ว่าเราจะไปพระนิพพาน กิเลสเป็นเครื่องร้อยรัดที่ทำให้คนเข้าถึงนิพพานไม่ได้มันมีอยู่ ๑๐ อย่าง นี่เราปฏิบัติกันยังไงก็ตามนะครับ จะศึกษายังไงก็ตาม ถ้าไม่รู้ไอ้ตัวสิบตัวนี่แล้วเข้านิพพานไม่ได้ เป็นพระโสดา สกิทา อนาคา อรหันต์ ก็เป็นไม่ได้สักอย่าง นี่การค้นคว้าพระศาสนาเขาค้นแบบไหนบ้างผมไม่ทราบ มาเอาพวกเราก็แล้วกันไม่ต้องไปค้นไกลหรอกขอรับ มาค้นกันตอนสังโยชน์ ๑๐ นี่ดีกว่า เอากันตัวกินเลย ไหน ๆ เราก็ต้องการกินกันอยู่แล้วนี่ขอรับ แต่ก็ต้องแบ่งกินนะขอรับ ถ้าขืนกินช้าง ถ้าขืนกินช้างทีเดียว คำเดียว

หมดตัวละกินไม่ได้แน่ ต้องเฉือนไปทีละชิ้น ๆ ๆ ให้มันพอปากเรา วันนี้ เราตั้งใจกินขาหน้าไป ๑ ขา แล้วก็ส่วนของขาหน้าทั้งหมด กินให้หมดวันหนึ่ง คราวหนึ่ง รุ่นที่ ๒ เรากินขาหน้าขาที่ ๒ แล้ว ส่วนของขาหน้าทั้งหมดที่ประกอบกันทั้งตัว แล้วคราวที่ ๓ พยายามกินขาหลังอีกขาหนึ่ง แล้วก็ส่วนที่เกิดขาหลังทั้งหมด แล้วคราวที่ ๔ เราก็กินขาหลังอีกขาหนึ่งเป็นขาที่ ๔ แล้วกินแต่ละขาก็ทะยอยกินนะขอรับ อย่าไปกินทีเดียวหมดขา มันใหญ่กว่าปาก กินไม่ได้ จะไม่เกิดประโยชน์ ข้อนี้มีอุปมาฉันใด การปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน ที่จะให้เข้ามรรคเข้าผลน่ะ ต้องรู้จักปฏิบัติ รู้จักวิจัย และรู้จักค้นคว้า ค้นด้วย คว้าด้วย ไม่ใช่ค้นวาง ส่วนใหญ่ที่เขาเห็นกันเขาค้นวางกันขอรับ อ่านพอเข้าใจแล้ววางตำรา วางใจเสีย ไม่สนใจ เวลาจะคุยกันละก็เอามาคุยกัน เอามาคุยอวดรู้กัน อวดรู้กันด้วยสัญญา ว่าจำมาจากนั้นบ้าง จำมาจากนี้บ้าง อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันนะขอรับ แต่ดีไม่เหมือน ไม่ตรงกับความประสงค์ของพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธเจ้าท่านเรียกสุธรรมเถรว่าเถรตำรา ท่านสุธรรมเถรในตอนต้น ท่านเป็นเถรตำรา ว่าตามเขาว่า พระพุทธเจ้าเลยเรียกเถรตำรา แล้วต่อมาท่านสุธรรมเถรท่านก็รู้ตัว ท่านกลับใหม่ท่านวางตำรามากินตำราละคราวนี้ ไม่ถือตำรา กินตำราเลย ความรู้ทั้งหมดเอาเข้าท้องหมด พึ่งแล้วอย่าไปเผาหนังสือคลุกน้ำผึ้งกินนะขอรับ ผมไม่ได้หมายความว่าอย่างงั้น หมายความว่าปฏิบัติให้ได้ ให้ถึงนี่ว่ากันพอเข้าใจนะ มันเสียเวลามาเยอะ

ทีนี้ การเจริญมหาสติปัฏฐานต้องทบทวนตลอดเวลา แล้วก็ใช้อารมณ์ต่างๆตามความเหมาะสม ผมจะไม่ทวนละขอรับ ทวนก็เสียเวลาเปล่า เวลาไหนควรใช้อานาปานุสติ เวลาไหนควรใช้อิริยาบถ เวลาไหนควรใช้สัมปชัญญะ เวลาไหนควรใช้ปฏิกูลสัญญธาตุ ๔ นวสี ๙ หรือว่าเวทนาจิตตาธรรมา ส่วนใดส่วนหนึ่งให้เป็นกิจประจำวันไป หมายความว่า ทำเป็นกิจประจำวันนะครับ วันหนึ่งจงอย่าว่าง ใช้อารมณ์ตามสมควร ถ้าความรัก ความเมามันเกิดขึ้นมา ก็ใช้ปฏิกูลสัญญาบ้าง ธาตุ ๔ บ้าง นวสี ๙ บ้าง แล้วก็ดู ถ้ามันเกิดความกลุ้มขึ้นมา เกิดความดีใจขึ้นมาก็ดูจิต ดูจิตนะขอรับ แล้วก็ดูเวทนา แล้วก็ละนิวรณ์ พิจารณาขันธ์ ๕ แล้วก็ทรงโพชฌงค์ ๗ ตลอดเวลานะขอรับ แล้วก็มาว่าอริยสัจนี่ก็ควรจะทรงตลอดเวลาเหมือนกัน

ทีนี้ มาจับจุดกันเลย ทำให้คล่องนะครับ นึกให้คล่อง ทำให้คล่องให้เป็นปกติ ต้องคล่องเสียก่อนนะ แค่จบยังไม่ได้อะไร ตอนนี้ก็มาจับจุดกันว่า **สังโยชน์ ๑๐** กิเลสเครื่องร้อยรัดทำให้เราเวียนว่ายตายเกิดในวัตตะมันมีอะไรบ้าง จับตัวมันให้ได้

ตัวที่ ๑ ก็สักกายทิฏฐิ เป็นกิเลสตัวที่ ๑ ที่เมามันเห็นว่าอัตภาพร่างกายเป็นเราเป็นของเรา เรามีในร่างกาย ร่างกายมีในเรา เมาชีวิตคิดว่าเราจะไม่ตาย เมาชีวิตคิดว่าเราจะไม่แก่ เมาชีวิตคิดว่าเราจะไม่เจ็บ เมาชีวิตคิดว่าเราดีกว่าเขา เราเลวกว่าเขา เราเสมอเขา ตัวหนึ่งละครับ

ตัวที่ ๒ สงสัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อย่างบรรดานักปราชญ์ทั้งหลายสงสัยพระสูตร และชาดกสมัยนี้

ประการที่ ๓ ศีลัพตะปรามาส โกหกศีล โกหกพระ ไปรับศีลมาแล้วไม่ปฏิบัติ เห็นศีลเป็นเครื่องเล่นไป ว่าส่งเดช

ประการที่ ๔ เมาในรูปเสียงกลิ่นรสและสัมผัส เรียกว่ากามคุณนะขอรับ กามฉันทะ

ประการที่ ๕ เมาในความโกรธความพยาบาท อยากจะเป็นคนเด่นในด้านความโกรธความพยาบาท อยากจะเป็นคนเก่ง

ประการที่ ๖ รูปราคะ เมาในรูปฌาน

ข้อที่ ๗ อรูปราคะ เมาในอรูปฌาน

ข้อที่ ๘ มานะถือตัวถือตนว่า เราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราเลวกว่าเขา

ข้อที่ ๙ มีอารมณ์ฟุ้งสร้านนอกรีดนอกรอย

ข้อที่ ๑๐ ความรู้ไม่ครบ คือรู้ผิด รู้นอกลู่นอกทาง อวิชชานี้ไม่ใช่ไม่รู้นา คนและสัตว์ที่เกิดมาแล้วนี่รู้หมด ต่างคนต่างมีความรู้ ต่างคนต่างมีความคิด แต่ว่าจะรู้ตรง รู้ถูกตามที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์หรือเปล่านั่นอีกเรื่องหนึ่ง เรียกว่ารู้ไม่ตรงความประสงค์ของพระพุทธเจ้า ก็เรียกว่ารู้ผิด ผิดจากอะไร ผิดจากทางพระนิพพาน

นี่เป็น ๑๐ ประการด้วยกันนะขอรับ ทีนี้ เราเป็นนักปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน จะเข้าถึงมรรคถึงผลก็อย่ากระโจนกลาง อย่ากินช้างทั้งตัว จงอย่าคิดว่าเราจะเอาอรหัตผลภายในวันนี้ ปฏิบัติทีเดียวจะเข้าถึงอรหัตผล จงอย่าคิดอย่างนั้นนะขอรับ คิดอย่างนั้นมันกินช้างคำเดียวหมดตัว มันใช้ไม่ได้ แต่บังเอิญถ้าเราจะได้ละก็อีกเรื่องหนึ่ง ที่ท่านทำกันก็ได้อรหันต์เลย เรียกว่าผ่านโสดา สกิทา อนาคา เพียงชั่วขณะจิตเดียว แล้วได้อรหันต์เลยก็มีถมเถไป แต่ว่าท่านก็เริ่มต้นน้อยอย่างนี้เหมือนกัน ถ้าอารมณ์เข้มข้น อารมณ์เข้มข้นมันก็ได้ของมันเอง แล้วก็การบรรลุ

อรหัตผลก็มีตั้งหลายแบบหลายแผนนะขอรับ ไม่ใช่ว่าต้องเฉพาะมหาสติปัฏฐาน ๔ เสมอไป แบบแผนที่เขาได้อริยมรรค อริยผลกันมันเยอะแยะนับไม่ถ้วน แต่ว่านี่เราว่ากันเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรนี่ขอรับ เราก็พูดกันตามนัยนี้

ขั้นแรก เราก็จับสังโยชน์สามก่อน เพื่อความเป็นพระโสดาและสกิทาคา สังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา ศีลพตปรามาส อันนี้ถ้าได้อย่างหยาบ เป็นพระโสดาบัน ถ้าได้อย่างละเอียดลงไป เป็นพระสกิทาคามี นี่ผมไม่เห็นยาก สามอย่างน่ะไม่เห็นยากเลย หนึ่ง สักกายทิฏฐิ ความเมาในชีวิตเราก็ตัดเสีย ว่าอัตตภาพร่างกายนี่มันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ของเรา เห็นหรือยังขอรับ มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา นั่งคิดไป นั่งคิดไป ดูว่าอะไรมันเป็นเรา มันเป็นของเรา นี่ผมพูดมาหลายเที่ยวแล้ว ข้อนี้เป็นข้อสำคัญ ฟันหรือเป็นของเรา หรือว่าตาเป็นของเรา หนังหรือว่าเนื้อ หรือว่ากระดูก เส้นเอ็นเป็นของเรา เป็นจริงหรือขอรับ เวลาฟันมันจะปวด ห้ามปวดได้หรือเปล่า เวลาฟันมันจะหัก ห้ามหักได้หรือเปล่า เวลาผิวมันจะคล้ำ ห้ามคล้ำได้หรือเปล่า เวลาความแก่มันเกิดขึ้น จะห้ามแก่ได้ไหม อารมณ์ของเราเวลาจะกลุ้ม ห้ามกลุ้มได้หรือเปล่า ผมเวลาจะหงอก ห้ามหงอกได้หรือเปล่า อะไรก็ตาม ผลที่สุดมันจะป่วยไข้ไม่สบายห้ามได้หรือเปล่า พระคุณเจ้าที่กำลังนั่งฟัง ใครห้ามได้บ้างขอรับ คนที่นั่งฟังอยู่นี่ทั้งพระทั้งฆราวาสที่ฟันหลอ ๆ มีตั้งเยอะ นั่นท่านเต็มใจให้มันหลุดไป หรือว่ามันหลุดของมันเองขอรับ หรือท่านที่กำลังผมหงอกก็มีเยอะ หรือหัวล้านอย่างผมนี่ก็มี คนผมหงอกคนหัวล้านน่ะ อยากให้มันหงอกอยากให้มันล้านหรือเปล่าขอรับ เปล่า ไม่มี ใครอยากให้เป็นอย่างนั้น ในเมื่อไม่อยากให้เป็น มันก็เป็นของมันเอง แล้วมันจะเป็นของเราได้ยังไง ห้ามปรามมันไม่ได้ หากฎอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขัง ในเมื่อผลมันเป็นอย่างนั้นแล้ว ถ้าเราฝืนมันก็เป็นทุกข์ อนัตตา ในที่สุดเราก็ห้ามมันไม่ได้ ปลงใจเสีย นึกว่าอย่างน้อยที่สุดมันเป็นอย่างนี้ อย่างมากที่สุดมันต้องตาย แล้วอัตตภาพร่างกายเราเป็นอย่างนี้ ทรงอย่างนี้มาทุกชาติทุกภพ แล้วทุกชาติ ทุกภพเราก็มีอัตตภาพร่างกายแล้วเรื่องอะไรเล่าขอรับ ร่างกายแต่ละชาติ ๆ ที่มันมาเกิดนี่มันไม่ตามเรามา แล้วยังจะคิดว่ามันเป็นพวกของเราอยู่หรือขอรับ ไม่ต้องทิ้งมันหรอกมันก็ทิ้งเราเอง ไม่ต้องฆ่ามัน มันก็ตายของมันเอง ไม่ต้องประทุษร้ายมัน มันก็เจ็บมันก็ปวดของมันเอง ไม่ต้องทรมานมัน มันก็แก่ของมันเอง เห็นไหมขอรับ ทั้ง ๆ ที่เราไม่ต้องการให้มันเป็นอย่างนั้น มันก็จะเป็น แล้ว

มันจะเป็นเราเป็นของเราได้ยังไง จะเมามันไปถึงไหนละขอรับ ถ้าปลดความเมามันตัวนี้เสียได้อย่างเบา ๆ คิดว่าเรามันต้องตายแน่ อัตตภาพร่างกายนี้เราไม่ห้าม ความเศร้าโศกเสียใจ ความเหือดแห้งใจย่อมไม่ใคร่จะมี มีเหมือนกัน ไม่ใคร่จะมีกับสังขาร และในเมื่อเราไม่เมาในสังขารเชื่อพระพุทธเจ้าในข้อนี้แล้ว ก็ชื่อว่าสังโยชน์ข้อที่ ๒ ได้ด้วย เรียกว่าไม่สงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เพราะเห็นคล้อยตามแล้วสังโยชน์ตัวที่สองไม่ต้องหายไปไหน ทีนี้เมื่อเรารู้ว่าเราจะตาย จะตายแล้วก็จิตกับร่างจะจากกัน ไอ้ความดีความชั่วเท่านั้นที่จิตจะนำไป เมื่อเห็นสังโยชน์ตัวที่ ๑ แล้ว สังโยชน์ตัวที่ ๓ ก็พลอยได้ด้วย ในเมื่อเราจะตายแล้วจิตจะนำความดีหรือความชั่วไปด้วย เมื่อนำความชั่วไปก็มีแต่ความทุกข์ระทม เมื่อนำความดีไปมันก็มีแต่ความสุขเมื่อเชื่อตัวต้นแล้วตัวที่ ๓ ก็เชื่อด้วย เชื่อพระพุทธเจ้าว่าการรักษาศีลเป็นของดี ก็เลยทรงอยู่ในศีลในธรรม ศีล ๕ ประการ สำหรับฆราวาส ศีล ๒๒๗ สำหรับพระ ศีลสิบสำหรับเณร เป็นของง่าย ก็เลยไม่อยากให้ศีลขาด ศีลด่าง ศีลพร้อย นี่ถ้าเชื่อจริง ๆ นะขอรับ เป็นได้ขนาดนี้มันได้ไปในตัว ได้สักกายทิฏฐิตัวเดียวก็ได้ อีตัวนี้พอเชื่อจริง ๆ ความมั่นปรากฏ เห็นอัตตภาพร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ไม่สงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้แล้ว ความมั่นใจในการปฏิบัติศีลก็ปรากฏ ความเยือกเย็นใจก็ปรากฏอย่างนี้แล้วอารมณ์ก็จะเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน เห็นทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นเรื่องธรรมดาไปหมดว่าไอ้โน่นก็ธรรมดา ไอ้นี่ก็ธรรมดา ความแก่ก็ธรรมดา ความเจ็บไข้ไม่สบายก็ธรรมดา ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นเรื่องธรรมดา มันไม่ค่อยสะเทือน มันสะเทือนเหมือนกันแต่ก็สะเทือนน้อย เวลาร่างกายจะตายจริง ๆ ก็รู้สึกว่าเป็นธรรมดา ถูกชาวบ้านด่าก็นึก เออเป็นธรรมดาของคนในโลก นัตถิโลเก อันนทิโต คนที่เกิดมาในโลกแล้ว ไม่มีใครนินทาไม่มีใครด่า ไม่มีใครว่าร้ายไม่มี แม่แต่พระพุทธเจ้ายังถูกเขาด่า เป็นยังงั้น ตัวธรรมดาเข้ามาถึงแล้ว มีจิตใจรักพระนิพพานเป็นอารมณ์ คิดว่านี่เราจะอยู่ เราจะเวียนว่ายตายเกิดไปในวัตตะสงสารเพื่ออะไร ไม่เกิดประโยชน์ มันเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความเดือดร้อน ไปพระนิพพานดีกว่า พระนิพพานเป็น เอกันตะ บรมสุข ตอนนี้ จิตรักพระนิพพานเป็นอารมณ์และเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่กระทบกระทั่งเป็นธรรมดา อย่างนี้ ท่านเรียกกันว่าโคตรภูญาณโคตรภูญาณขอรับ ชื่อว่าจิตอยู่ในระหว่างโลกีย์กับโลกุตระ จะเข้าถึงความเป็นพระแล้ว พระโสดา

กำลังมา นี่เรียกว่าแขนขวายึดพระโสดาไว้ แขนซ้ายยึดกฎของโลกไว้ อารมณ์ของโลกไว้ ตานี้เมื่อทำไป ๆ ปลงจิตในสักกายทิฏฐิตัวเดียวแหละขอรับ ผมจะไม่อธิบายซ้ำ ไอ้มือซ้ายมันก็คลายมาทีละน้อย ๆ ในที่สุดมันก็ปล่อยมือไปกอดพระโสดาบันเข้าไว้ อีตอนกอดพระโสดาบันเข้าไว้นี่ขอรับ เราจะรู้ได้ มันเป็นของไม่ยาก ที่เรียกกันว่าศีลห้าของเราไม่บกพร่อง เราไม่มีเจตนาจะฆ่าสัตว์ จะลักทรัพย์ จะประพฤติผิดในกาม จะกล่าวมสาวาท จะดื่มสุราเมรัย ความมั่นคงปรากฏ อารมณ์ ถือมงคลตื่นข่าวไม่มี ใครเขาว่าดีที่นั่น ใครเขาว่าดีที่นี่ เที่ยวฮือไปที่นั่นฮือมาที่นี่ ไม่มี เพราะมีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งแล้ว เรื่องอะไรล่ะขอรับที่เราจะไปสู่ที่อื่น จะเห็นสิ่งอื่นดีกว่าพระพุทธเจ้า อารมณ์อย่างนี้เข้าถึง ถือว่าเป็นพระโสดาบัน ไม่ยาก ๓ ข้อเท่านั้นไม่ยากเลย สักกายทิฏฐิก็เห็นอยู่ชัด ๆ แล้ว อย่างผมเห็นง่าย อย่างผมนี่แหละครับ เห็นง่ายหัวล้าน นี่ไม่อยากให้มันล้าน มันก็ล้าน เวลานี้แก่ไม่อยากให้แก่มันก็แก่ เวลากำลังพูดนี่ยังป่วยอยู่ ไม่อยากให้มันป่วยก็ป่วย นี่มันเป็นยังงี้นะขอรับ นี่ชี้ให้เห็นนะ แต่ผมพูดแบบนี้อย่านึกว่าผมเป็นพระพุทธเจ้าหรือพระอริยเจ้าไปด้วยนะครับ อย่าไปนึก นึกว่าเวลานี้เราฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าท่าน ซึ่งหลวงตามหาวีระหัวล้านเหม่งมาพูดให้ฟังนะขอรับ อย่าไปวัดผมว่าเป็นอะไร มันจะเป็นโทษ จงอย่าเกาะคนอื่นนอกจากพระพุทธเจ้าแลพระอริยสงฆ์ ทั้งสองท่านทั้งสองฝ่ายนี่เกาะเถอะครับ เกาะพระพุทธเจ้าก็ได้ เกาะพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ได้ เกาะพระอริยเจ้าก็ได้ เกาะเถอะขอรับ แต่ว่าอย่าเกาะใครบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่นั่งคุยกัน เช่น ผมเป็นต้นอย่าเกาะ ถ้าเกาะผมแล้ว ไม่ได้ดีนะขอรับ เพราะอะไร เพราะผมไม่ช้าก็ตาย ผมกำลังจะเน่าเวลานี้บางส่วนของสังขารมันก็พังไปเยอะแล้ว ส่วนภายในพังมากกว่าภายนอก ท่านจะมาเกาะสิ่งที่พังประโยชน์อะไร ไม่มีประโยชน์ เกาะพระพุทธเจ้านะขอรับ เกาะระดับสูงสุดมีคุณมีประโยชน์มาก ทีนี้เมื่อถึงความเป็นพระโสดาบันแล้วก็พิจารณาสักกายทิฏฐินั่นแหละขอรับ ให้หนักขึ้นให้อารมณ์ปลงมากขึ้น ปลงจนเห็นโทษจากกามคุณ นะ เห็นโทษจากความโกรธ ความพยาบาทเห็นโทษจากการยึดมากขึ้น อารมณ์ก็จะเบาลง เบาลงจนกระทั่งความรู้สึกในกามารมณ์เกือบจะไม่มี ผมใช้คำว่า เกือบจะไม่มีนะขอรับ ความจริงมันมี แต่มันมีเล็กนิดเดียว บางมาก เบามากถ้าจัดเป็นไม้ก็จัดว่าเป็นเยื่อไม้ ปกติที่เห็นวัตถุ เห็นคน เห็นสัตว์ ไม่เกิดความรัก ไม่เกิดความปรารถนา แต่ว่าเวลาจิตสงัดบางครั้งมันมีความปรารถนา อย่างนี้เรียกว่ากามารมณ์เป็น

เพียงแค่อนุสัยนะขอรับ นิดหนึ่งเกิดขึ้นบางขณะ ก็ชื่อว่ายังมี ทีนี้ความโกรธความพยาบาทก็เหมือนกัน มันยังไม่สิ้นไป แต่มันเบาเกือบจะไม่มี อาการกระทบกระทั่งปรากฏ ไม่ชอบใจปรากฏแต่ก็หายไปเอง ทีนี้ส่วนโมหะก็เหมือนกัน ไอ้นั่นก็ของกู ไอ้นี่ก็ของกู มันเบาลง เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องจากกันทั้งนั้น มันต้องสลายตัวทั้งนั้น แต่ความรักในวัตถุยังมีอยู่ แต่ไม่ถึงกับอาลัย หมายความว่ามันหมดไปก็หมดไป ไม่เดือดร้อน มันมีอยู่ก็ใช้มันไปรักษามันไป จนกระทั่งเป็นเครื่องสังเกตในด้านกามฉันทะสังเกตง่าย บางคราวจนเกือบจะคิดว่าเรานี่เป็นพระอนาคามี ความรู้สึกทางเพศมันไม่มี แต่บางทีพอเผลอ ๆ มันโผล่หน้า นาน ๆ มาที อาการอย่างนี้เป็นพระสกิทาคามีนะขอรับ ละสังโยชน์ได้สาม อันนี้ถ้าตายแล้วเป็นเทวดาก็นิพพานในเทวดา สำหรับพระโสดาบัน ถ้าอย่างอ่อนที่เรียกว่า สัตตะขัตตุง ก็ต้องเกิดอีก ๗ ชาติเป็นอรหันต์ ถ้าอย่างกลางเป็น โกลังโกละ ๓ ชาติเป็นอรหันต์ ถ้าอย่างเก่งก็เป็นเอกะวิชชี เกิดอีกชาติเดียวเป็นอรหันต์ เกิดเป็นมนุษย์นะขอรับ แต่ว่าสำหรับพระสกิทาคามี ถ้าตายแล้วเป็นเทวดาก็ดี เป็นพรหมก็ดี ก็นิพพานบนโน้นเลยขอรับ ไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์และสัตว์เดียรัจฉานอีก พระโสดาก็เหมือนกัน ตั้งแต่โสดาบันขึ้นมาย่อมปิดอบายภูมิคือไม่เกิดในนรก ไม่เกิดเป็นเปรต อสุรกายและสัตว์เดียรัจฉาน นี่ เป็นยังงี้นะขอรับ ไม่ยาก ไม่ยากนะขอรับ เวลาพิจารณาสักกายทิฏฐิก็อย่าลืมทุกข้อในมหาสติปัฏฐานสูตร เอามาเป็นเครื่องประกอบกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโพชฌงค์ ๗ อย่าทิ้งนะขอรับ ถ้าทิ้งแล้วก็เสียท่า ทีนี้มาตอนที่เป็นพระอนาคามีทำยังไง นี่มันใกล้แล้วนี่ขอรับ เวลาพูดนี่มันยาก ปฏิบัติจริงมันง่ายกว่าเยอะ ทีนี้ กามฉันทะมันเหือดไปแล้วนี่ขอรับ ก็มาทำลายกามฉันทะด้วยการพิจารณาร่างกาย คือสักกายทิฏฐิว่าร่างกายมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเราแล้ว ร่างกายคนอื่นทำไมจะมาถือว่าเป็นของเราอีก จะไปนิยมชมชอบอะไร หันไปพิจารณาในปฏิกูลบรรพและอสุภกรรมฐาน นวสี ๙ นะขอรับ จะเห็นว่าภายในมันเละไปหมด พอตายแล้วก็เละใหญ่ มันน่ารักน่าชมตรงไหน นี่ผมพูดให้ฟังย่อ ๆ ในที่สุดก็ จิตก็จะวางเสียได้เลยเพราะได้สกิทาคามีแล้วมันเหือดไปมากแล้ว กระทบอีกนิดเดียวก็หมดไป ส่วนโทสะก็เหมือนกัน เพราะตอนอนาคามีมันเบาแล้วจับเมตตาบารมีขึ้นตั้งนะขอรับ จับเมตตาขึ้นตั้งว่าไว้ความดีความชั่วที่เขาทำก็เพราะเขาปรารถนาดี ที่ทำไปไม่ถูกไม่ต้องก็เพราะการหลงผิดกิเลสเข้ามาสิงใจ จิตคิดเป็นอภัยทาน เพียงเท่านี้ก็ได้พระอนาคามี ค่อย ๆ ทำไปนะขอรับ แต่ยึด

สักกายทิฏฐินั้นแหละ เราจะตายอยู่แล้ว เราป่วยอยู่แล้ว เราเจ็บอยู่แล้ว เราทรุดโทรมอยู่แล้ว หัวล้านแล้ว หัวหงอกแล้ว ฟันหักแล้ว มันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เขาด่า เขาว่า เขากระทบกระทั่ง เห็นแล้วไม่น่าจะโกรธเขา เขาจะโกรธเราขนาดไหนก็ตาม เขาจะว่าเราขนาดไหนก็ตาม เขาก็เป็นเหมือนเรา ในที่สุดเขาก็ตายเขาก็ถูกทรมานจิตใจของเขาเอง เราจะไปยุ่งอะไร จิตมันก็วางได้ วางได้ขนาดนี้ก็เป็นพระอนาคามี พอถึงอนาคามีแล้ว ความเมาในรูปฌานก็ดี อรูปฌานก็ดี มันก็น้อยลง เราก็เห็นแล้วว่าพระนิพพานมีความสำคัญ จิตมันก็ข้ามไปแล้วมันก็ไม่เมาแล้วละขอรับ ทีนี้เหลือตัวถือตัวถือตน คือมานะ ที่คิดว่าเราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราเลวกว่าเขามันยังมีอยู่บ้าง เราก็ตัดลงไป เสียว่ามันแค่ตายเหมือนกัน ไม่มีอะไร แค่ตายเหมือนกัน ใครแค่ไหนก็ตาม ไม่ดีไม่เลวกว่ากัน ต่างคนต่างตาย มันเป็นกฎของกรรม ใครทำดีก็ได้ดี ใครทำชั่วก็ได้ชั่ว เรื่องของกรรม ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัด มานะแล้วก็มาอุทธัจจะ คนที่คิดเป็นกุศลละตอนนี้อกุศลไม่มี แต่ว่ามันนอกทางพระนิพพานไป ก็หวนกลับเข้ามาจับสักกายทิฏฐิตามเดิม พอตัดตัวอุทธัจจะเสียได้แล้วอวิชชาไม่ต้องตัดนะขอรับ มันมีปัญญาขึ้นมาเอง ปัญญามันมีขึ้นตามลำดับแล้ว พอตัดอุทธัจจะได้หมดแล้ว ตัวปัญญาเต็มที่ก็ปรากฏ วิชชาก็ปรากฏ อวิชชาก็หายไป อย่างนี้ก็เป็นพระอรหัตผล

บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนและพระคุณเจ้าที่เคารพ ผมพูดนี่เวลามันน้อยนะขอรับ จะคิดว่าการเป็นอรหันต์ละเลงแฉะๆ ได้เหมือนผมพูด ก็เข้าใจผิด ต้องค่อยทำค่อยไปนะขอรับ คลำในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔ ให้ครบถ้วนแล้วพระคุณเจ้าจะพบดีเอง วันนี้เวลาก็หมดแล้วขอรับ ขอลาก่อนดีกว่า ขอความสุขสวัสดิ์ พิพัฒนมงคลสมบูรณ์พูนผลจงมีแด่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนและพระคุณเจ้าผู้รับฟังทุกท่าน สวัสดี.

โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม
47 ถนนเฟื่องนคร หลังกระทรวงมหาดไทย
กรุงเทพมหานคร โทร. 221746
นายมณี รุ่งเรืองธรรม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา